மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2003 விலை ரூ. 15


PARLE
உங்களுக்கும்
இது நல்லது.
பால், அயர்ன் மற்றும்
கால்சியத்தின்
நற்குணங்களோடு ?
விட்டமின்களாலும்
வளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
தேங்காய் மற்றும்
ஏலக்காயின் சுவைகொண்டது
இந்த பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ்
கோகோனட்-ஏலாய்ச்சி
பிஸ்கட்.
இதன் விலை ரூ.5 என்றால்
நீங்கள் யோசிக்கவே
வேண்டாம்.
அவனுக்கு
இது நல்லது.
தேங்காய் மற்றும் ஏலக்காயின்
சுவைமிக்க ஜோடி
இப்போது பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ்
கோகோனட்-ஏலாய்ச்சி
பிஸ்கட்டில்.
இன்னும் வேணும், வேணும்
என்று கேட்டுக் கொண்டே
இருப்பான் அவன்.
PARLE
Parle-G
Magix
புதிய பார்லே-ஜீ மேஜிக்ஸ் கோகோனட்-ஏலாய்ச்சி

உஸ்மான் சாலையில்
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகை மாளிகை



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
குரூப்பின் அங்கமான
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகை மாளிகையில்
தங்க நகை விற்பனையில்
புதுமை புரட்சி.

இந்திய அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற
(Hall Mark) 22 Ct. தங்க நகைகள்
கிராம் ஒன்றுக்கு
ரூ. 30/- வரை குறைவு.

வாடிக்கையாளர்களே வாருங்கள்!
எப்போழுதும் போல் உங்கள்
பேராதரவை தாருங்கள்!!

செய்கூலி இல்லை

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
தங்க நகை மாளிகை

சரவணா ஸ்டோர்ஸ் குரூப் நிறுவனம்

◆ வைரம் ◆ தங்கம் ◆ வெள்ளி ஆபரணங்கள்

15, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. ✆ 2435 6060/6061



மங்கையர் மலர்



102



178



14

83



டிசம்பர் 2003

மலர் : 23

இதழ் : 11

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

தங்கமோ தங்கம்!

'வாவ்' மாமியார்

ஒரு வாசகியின் கேள்வி

ஒரு 'அம்மா'வின் குமுறல்

கர்ப்பிணிகளுக்கு...

சைலன்ஸ் ப்ளீஸ்...

வீட்டிலிருந்து சம்பாதிக்க ஆசையா?

அழகாக இருக்க...

மார்பகப் புற்றுநோய்

சத்தான உணவு

தொடர்ந்து வரும்...

சிறுகதை

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்



ஜோதிடர் பூலோக வைகுண்டம் ஸ்ரீரங்கம் ஸம்ரக்ஷணா அய்யங்கார் பெருமாள்

கலியுக வரதனை நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

வயது - 95

ஜாதகம் - கைரேகை - பெயரியல் நிபுணர்

- **75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்**

மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒவ்வொரு திங்கட் கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.

- **இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!**
- **நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.108/- மட்டுமே.**
- **தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.**

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040.PH: (044) 2618 0541

ஆலோசனை நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் பிற்பகல் 1.00 மணிவரை
மாலை 5.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை

குறிப்பு: ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் தயவு செய்து மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது. ஆண்களும், தாய்மார்கள், பெண்களும் கருப்பு உடையுடன் வரக் கூடாது. தாய்மார்கள், பெண்டீர்கள் கைவளையல்கள் அணிந்து வரவேண்டும்.

நல்லதையே சொல்லித் தரும் நீங்கள்...



குழந்தைக்கு நல்ல பாலையே கொடுங்கள்!

WHO மற்றும் பிரிட்டிஷ் ராயல் காலேஜ் ஆஃப்
கம்யூனிட்டி பீடியாட்டிரிக்ஸ் அங்கீகாரம் பெற்ற...

WCF சான்றுரைக்கிறது...



"வளரும் இளம் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகவும் தேவையான சத்துக்கள் அடங்கிய பால் – ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க் 4.5% வெண்ணெய்ச் சத்தும், 8.5% இதர சத்துக்களும் கொண்ட ஸ்டாண்டர்டைஸ் மில்க் தரும் பேலன்ஸ்டு டயட்டை, வேறெந்த வகையான பாலும் தருவதில்லை."

டோன்டு பாலை விட அதிக வெண்ணெய்ச் சத்தும், இதர சத்துக்கள் இருப்பதால் திக்காக இருக்கிறது ஆரோக்யா ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்.

- ✓ 4.5% வெண்ணெய்ச் சத்தும், 8.5% இதர சத்துக்களும் இருக்கிறது.
- ✓ சாதாரண டோன்டு பாலை விட, 50% அதிக எனர்ஜி – குழந்தைகளுக்கு.
- ✓ பாலின் இயற்கையான நற்குணங்கள் நிறைந்த 14 முக்கியமான சத்துக்கள் உள்ளன
- ✓ மூளையை ஆற்றலுடன் செயல்பட தூண்டும், பாஸ்போலிபிட்ஸ் அதிகம் கொண்டது (பாஸ்போலிபிட்ஸ், வெண்ணெய்ச் சத்தில் உள்ள ஒரு முக்கிய ஊட்டப் பொருள்.)



தென்னிந்தியாவில் மிக
அதிகம் விற்பனையாகும்
ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க் –
ஆரோக்யா.

ஆரோக்யா
ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு மில்க்

சில வாழ்க்கைகள்...



வேதாந்தம் முற்றிய விந்தையாளர்கள்!

ஆஸ்திரேலிய வீரர் ஹார்வி வெற்றிக் களிப்போடு வீசிய பந்தை, அந்தப் பக்கம் வேர்த்துப் போய் நின்றிருந்த புதுப் பையன் சால்வி அடிக்க, இந்தியா எதிர்பார்த்த மாதிரியே தோற்றுப் போனது! கொல்கொத்தா ஈடன் தோட்டத்து மைதானத்தில் கூடியிருந்த லட்சத்து இருபதாயிரம் ரசிகர்களும் ஏமாந்தவர்களாய் பார்த்துக் கொண்டிருக்க ஆஸ்திரேலிய வீரர்கள் கூத்தாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவர்களுக்குத் தெரியாதா என்ன டெண்டுல்கர் 'அவுட்'டாகிப் போனவுடனேயே அத்தனை பேருக்கும் மரண பயம் வந்து விடும் என்று? 'கடைசி வரை போராடும் குணம்' என்பது அநேகமாக மற்ற எல்லா நாட்டு கிரிக்கெட் அணிகளுக்கும் இருக்க, நமக்கு மட்டும் ஓரிரு நட்சத்திர ஆட்டக்காரர்களை வைத்தே வெற்றி தோல்வி நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

இது ஏன் இந்த மாதிரி? 'பார்த்து விடுவோம் ஒரு கை', 'வந்தால் சந்தோஷம், வராவிட்டால் ஓர் அனுபவமாக எடுத்துக் கொள்வோம் என்று ஸ்போர்டிவ்'வாக(!) எடுத்துக் கொள்ளும் குணம் கிரிக்கெட் வீரர்களுக்கு மட்டுமல்ல நம்மில் பலருக்குமே இல்லை என்றுதான் தோன்றுகிறது.

என்ன செய்வது 'முதல் கோணல் முற்றும் கோணல்' என்று பழமொழியெல்லாம் ஜோராகச் சொல்லி விடுவோம். ''போனேனா, போகும்போதே தட்டித்து. அப்பவே நினைச்சேன் சகுனம் சரியில்லைன்னு. அது மாதிரியே ஆயிடுத்து. நமக்குக் கொடுத்து வச்சது அவ்வளவுதான்னு வந்துட்டேன்'' என்று ஒருவழியாக முட்டை கட்டி விடுவார்கள்.

நம்மிடையே ஒருவித வேதாந்த குணம் இருக்கிறதா என்று கூட நினைத்துக் கொள்வேன். அதனால்தான் இவர்களில் பெரும்பான்மையினர் விடாத உழைப்பு, மாறாத உற்சாகம், மேலும் மேலும் முயற்சி என்பதில் எல்லாம் ஆர்வமே இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்களோ என்று தோன்றும். போதாதத்ற்கு பல நூறு ஆண்டுகளில் நம்மை அருமையான குமாஸ்தாக்களாக ஆக்கிச் சென்றுவிட்ட ஆங்கிலேயர்களின் கல்வி முறை அமைப்பும் சேர்ந்து கொண்டு விட்டது.

அதனால்தான் அரசாங்க வேலை, வங்கி வேலை என்று அலைந்த காலம் உண்டு. இப்போது சாஃப்ட்வேர். ஒரு அருமையான நாற்காலியும், ஏ.ஸியும் இருபதாயிரம் ரூபாய் சம்பளமும் கிடைத்து விட்டால் சொர்க்கம்தான். மேலே யாராவது கண்காணிக்கிறார்கள் என்றால் நன்றாக வேலை செய்வது, இல்லையென்றால் நேரத்தைக் கடத்துவது. யாராவது நம்மை ஓட்ட வேண்டும், இல்லையென்றால் நாம் நேரத்தை ஓட்டுவது. இதுவுமே மேஸ்திரி கீழ் வேலை செய்யும் அனுபவம்தானோ!

பல சமயங்களில் பல இடங்களில் பார்க்கும் போது வருத்தமாக இருக்கும். நமக்குக் கொடுத்த வேலையை, அந்த வேலை தரும் சந்தோஷத்துக்காக அப்படி ஓர் ஆழ்ந்த ஆசையோடு செய்ய வேண்டும் என்று எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள். ஷூவுக்குப் பாலிஷ்தான் போடட்டுமே. அதை ச்ரத்தையாகச் செய்தால் அந்தப் பளபளக்கும் ஷூ தரும் ஆனந்தம் அந்தப் பரமன் கூட தருவானா என சந்தேகம்தான்.

ஆனால் யாராவது பார்த்தால், கண்டிப்பார்கள் என்று இருந்தால் வேலை செய்வது, இல்லையென்றால் செய்தால் போல 'பாவ்லா' செய்வது. எத்தனை பேர் வாங்குகின்ற காசுக்கு தரமான பொருளைத் தர வேண்டும் என்று நினைக்

மஞ்சுளா ரமேஷ்



கிறார்கள். 'ஓ இண்டியன் ப்ராடக்டா அதான்...' என்று நாமே நம்மைப் பாராட்டிக் கொண்டு(!) வைத்து விடுகிறோம். 'ஸ்டாண்டர்டு கம்பெனி'யா பார்த்து வாங்கணும் என்கிறோம். ஏன், கடலை உருண்டை செய்தாலும் அதிலே கணக்குப் போட்டு லாபம் வருகிறார் போலத் தானே விலையை ஃபிக்ஸ் செய்கிறார்கள். அப்படி இருக்கும் போது அதில் தரமற்ற கடலையோ, குப்பையோடு வெல்லமோ போட எங்கேயிருந்து மனம் வரும்?

இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஒன்றை முயற்சி செய்வது, கடைசி வரை போராடுவது என்று வரும் போது செய்கின்ற வேலையில் தரம் தரம், காம்ப்ரமைஸ் இல்லாத தரம் என்று வரும் போது எங்கேயிருந்து தோல்வி வரும்? டெண்டுல்கர் போனால் என்ன, அகர்கர் இருந்தாரே அடிக்க. அவரோடு தோள் கொடுக்கத்தான் யாருமில்லை. பரிதாபமான தோல்வி.

சரி, கடைசி வரை போராடுவது என்பது நம்மிடையே இல்லையா என்றால் நிச்சயமாக இருக்கிறது. வாழ்க்கையிலே முன்னேறுவதற்குப் போராடுவதற்கோ, ஒரு தொழிலைச் செய்வதில் போராடுவதற்கோ, கல்வியை முடிப்பதில் போராடுவதற்கோ இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் எதில் இருக்கக் கூடாதோ அதில் இருக்கும்!

எத்தனை எத்தனை உறவுகள், சந்தோஷமாக வாழ வேண்டிய தருணங்கள் இந்த மாதிரி அசட்டுப் பிடிவாதத்திலும், தேவையில்லாத வறட்டுக் கௌரவத்திலும் வீணாகப் போயிருக்கின்றன. மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டிய உறவுமுறைகள் சிறிய மனஸ்தாபத்தினால் 'இனி ஜென்மத்துக்கும் அவன் முகத்தில் முழிக்க மாட்டேன்' என்பதோடு முடிந்து விடும். கடைசி வரை போராடுவார்கள், அவன் முகத்தில் முழிக்காமல் இருப்பதற்கு!

பரம்பரையாக பகைமை பாராட்டும் கிராமங்கள் உண்டு. நான்காவது தலைமுறைக்கு எதனால் இவர்களுக்குள் பகைமை என்பது கூட மறந்து போயிருக்கும்! ஆனாலும், "எங்க தாத்தாவோட பகைப்பா. அதை நான் 'மெய்ண்டெய்ன்' பண்ண வேண்டாமா' என்று மீசையை முறுக்குவார்கள். அதற்குத்தான் எத்தனை நாட்டாமைகள் இங்கே இல்லை?

எத்தனையோ வீடுகளிலே கூட இதையெல்லாம் பார்க்கிறோம். 'வாழ்க்கை என்பது நமக்குக் கிடைத்த அரிய பொக்கிஷம், அன்பு பாராட்டி வாழும் போது அது சொர்க்கம்' என எங்கே புரிந்து கொள்கிறார்கள்? கடைசி வரை முக தரிசனம் கூட இல்லாமல் போன உடன்பிறந்தவர்கள் எத்தனை பேர்! எவ்வளவு அழகிய உறவு

முறை வாடிப் போய் விடுகிறது. இன்றைக்கும் இராமாயணத்தில் ஒரு உடன்பிறந்தவனுக்காக அடுத்தவன் தவிக்கும் போது, அதை நாம் டி.வி. யிலே பார்க்கும் போது கண்ணில் நீர் தளும்பு கிறது.

இராமாயணமும், மகாபாரதமும் எதில் பிடிவாதமாக இருக்க வேண்டும், எதில் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குவதற் காகவே வந்த காவியங்களோ என்று கூடத் தோன்றுகிறது. கடைசி வரை நல்ல வண்ணம் சகோதர பாசத்திற்காகப் போராடியவர்களின் கதை இராமபட்டாபிஷேகத்தில் முடிந்தது. விம்புக் காகப் போராடிய கௌரவர்களாகட்டும், பஞ்ச பாண்டவர்களாகட்டும் என்ன சுகத்தைக் கண் டார்கள்? அளவற்ற சோகமும், தாங்க முடியாத துக்கத்தையும்தான் அனுபவித்தார்கள்.

இந்த இரண்டு காவியத்தையும் கதாகாலட் சேபமாக, நாடோடிப் பாடல்களாக, உபன்யாசங் களாக, இப்போது டி.வி.யிலே என பார்த்துக் கொண்டுதான் வருகிறோம். அது ரசிப்பதற்காக என்று மட்டுமே வைத்து விட்டோம். இப்போதும் நாம் வீடுகளில் ஆகட்டும், சமுதாயத்திலே ஆகட் டும் இராமாயண, மகாபாரதத்தைதான் அரங் கேற்றிக் கொண்டு இருக்கிறோம். இன்னமும் நிலைமை மோசமாகிக் கொண்டுதான் போகிறது. சகோதரர்களுக்குள் அடிதடி போய் பெற்றவர் களுக்குள், மற்றவர்களுக்குள் என மகாபாரதம் விரிந்து மகாமகாபாரதமாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது.

சமீபத்தில் வண்டிப்பாளையம் எனும் சிறு கிராமத்தில் (மொத்தமே முப்பது வீடுகள்தான்!) அனாதையாக வாழ்ந்த ஒரு பெண் மனமொடிந்து போய் தற்கொலைக்கு முயன்றாள். மற்றவர்கள் எல்லாம் சேர்ந்து காப்பாற்றி, அவளுக்காக எல்லோருமாக ப்ரார்த்தனை செய்து, இப்போது அந்தக் கிராமமே அவளுக்காக வாழ்கிறது! அந்த அன்புப் பிணைப்பைக் கேட்ட போது கண்ணில் நீர் வந்து விட்டது. என்ன நேசம், என்ன பாசம்! 'இனி என்ன ஆனாலும் சரி, இந்த அக்காங் களுக்காக நான் இருப்பேன்' எனக் கூச்சமும், பெருமிதமுமாக அந்தப் பெண் சொன்ன போது மனசெல்லாம் உருகியது.

'இதுதான் வாழ்க்கை' என்று தோன்றியது. எதில் நாம் இறுதி வரை போராட வேண்டும் என்ற தெளிவு இருக்க வேண்டும். எதில் விட்டுக் கொடுத்துப் போக வேண்டும் என்ற தீர்மானம் இருக்க வேண்டும். இருந்தால் இப்போதைய குழப் பங்கள் எல்லாம் இருக்காது. வாழ்க்கை தெளி வாக இருக்கும்.

இது ஏதோ இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்களுக்கும், கிராமத்து நாட்டாமைக்கும் மட்டுமல்ல. நம் வாழ் வில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சி யிலும் பொருத்திப் பாருங்கள், அப்போது புரியும்.

வாங்கிக் கொள்ள மட்டும்தான் பெண்ணா?



பாம்பே ஞானம், 'பாம்பே போன்ற இடங்களில் விசேஷங்களுக்கு சகோதரிகளும் சகோதரர்களுக்கு பரிசளிப்பார்கள்' என்று கூறி இருந்தார்.

ஆனால் இங்கு...? நமது கலாசாரத்தில் பெண்ணுக்கு நல்லது, கெட்டது எது நடந்தாலும், பிறந்த வீட்டிலிருந்து சீர் வர வேண்டும். இது பிறந்த வீட்டுச் சொந்தம் என்றும் விட்டுப் போகாமலிருக்க நல்ல ஏற்பாடுதான். ஆனால் அந்த நிகழ்வுகளிலேயே எதிர்சீர் என்று சீர் கொண்டு வருவோருக்குத் தரப்படுகிறதே. அதை நிறைவாகச் செய்தவர் எத்தனை பேர்?

சகோதரனுக்குக் கல்யாணம் என்றால் அம்மா, அப்பாவிடம் சண்டை போட்டாவது பட்டுப் புடவை வாங்கும் பெண்கள், தாலி முடியவும் சீரைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளும் பெண்கள், அதே திருமணத்தில் சகோதரனின் மனைவிக்கு நாத்தனார் ஸ்தானத்தில் இருந்து சீர் வைக்கும் போது, நிறைவாகச் செய்கிறாளா?



கல்யாணம், சீமந்தம், குழந்தைப்பேறு என்று எல்லாவற்றிற்கும் நிறைவாக வாங்கிக் கொள்ளும் நாம், குழந்தை பிறந்து கொண்டு விடும் சம்பந்திப் பேருக்குச் செய்ய வேண்டிய சீர் பற்றி யோசிக்கிறோமா?

சகோதரனின் மனைவியின் வளைகாப்பில், குழந்தை பிறப்பில், என்று நாத்தனார்கள் திருப்பிச் செய்ய வேண்டிய சடங்குகளும் நிறையவேதான் உள்ளன.

பிறந்த வீட்டிலிருந்து வாங்கிக் கொள்ளும் போது கணவனையோ, புகுந்த வீட்டினரையோ காரணம் காட்டி, அதிகம் வாங்கிக் கொள்ளும் பெண்கள், திருப்பிச் செய்யும் போதும் அவர்களையே காரணம் காட்டி குறைவாகச் செய்து தப்பிப்பது ஏன்?

பொருளாதாரச் சுதந்திரம் இல்லாத பெண்கள் வேண்டுமானால் இவ்வாறு செய்யலாம். பொருளாதாரச் சுதந்திரம் கிடைக்கப் பெற்ற பெண்களும் தங்களுக்கு, குழந்தைகளுக்கு வேண்டியவற்றைத் தாங்களே நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் பெண்களும், பிறந்த வீட்டிற்குச் செய்ய வேண்டிய சமயங்களில், மாற்றாந்தாய் மனப்பான்மையோடு நடந்து கொள்ளுவது ஏன்?

தங்கள் பெற்றோரை சகோதரன் மற்றும் சகோதரனின் மனைவி சரியாகக் கவனிக்கவில்லை என்று குற்றம் கூறும் பெண்கள் அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே தங்கள் பெற்றோர் வசதியாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் அதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாமே.

இப்போதெல்லாம் நிறையக் குடும்பங்களில் ஆண் குழந்தைகளுக்குச் சமமாக பெண் குழந்தைகளையும் படிக்க வைக்கிறார்கள். அதற்கு மேல் செலவு செய்து கல்யாணமும் செய்து வைக்கிறார்கள். சம உரிமை சம உரிமை என்று முழங்கும் பெண்கள் ஆண்களை விட அதிக உரிமைகளையே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உரிமைக்குக் குரல் கொடுப்பதில் தவறில்லை ஆனால் கடமைக்குத் தோள் கொடுக்கவும் வேண்டுமல்லவா!

— கே. சாந்தி


மாடுலர் கிச்சன்னா
விலை எக்கச்சக்கம்னு
யார் சொன்னது ?
ரூ. 12,350/- முதல்
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே, தேவைக்கேற்றவாறு கிச்சன் அமைப்புகளை செய்து கொள்ளலாம்.
எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.
Imported water-resistant raw materials
Manufactured with German machines
Prompt and efficient after-sales service
JFA
SINCE 1937
ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்
அடையார் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) பழைய எண் 47, 1வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், ✆ : 24405120, 52117857
அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) புதிய எண் 73, 4வது அவென்யூ, ✆ : 23713493, 52033202
அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) W-105, 2வது அவென்யூ, ✆ : 26223377, 52103996
இராயப்பேட்டை : 18, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, (பைலட் தியேட்டர் எதிரில்)
✆ : 28131384, 28132403 e-mail : jfa@vsnl.com
We also undertake all types of interior wood work
JFA - 140

தலை (கை!) வைத்தியம்!

ஒரு சின்ன 'தலை' வைத்தியம் (ஸாரி கைவைத்தியம்) சொல்றேன். நோட் பண்ணிக்கோங்கோ.

பயப்படாதீங்க, பெரிசா, பயப்படற வியாதியில்லை. 'ஆர்டினரி' வியாதிதான், இரண்டு, மூணு நாட்கள் நம்பகிட்டே கொஞ்சிட்டு, "ஹலோ"ன்னு, மத்தவங்களை விசாரிக்கப் போயிடும்.

ஜலதோஷத்தைத்தான் சொல்றேன். சென்னை பாஷையிலே சொன்னா 'ஜலீப்'. "அட!" இந்த அல்ப வியாதிக்கா இவ்வளவு பீடிகைன்னு கேட்கலாம்.

ஆனா, மூர்த்தி சிறிசு, கீர்த்தி பெரிசுன்னு சொல்றா மாதிரி. ஒரு ஆளுக்கு இது பிடிச்சதுன்னா ஏழரை நாட்டுச் சனியை விட மோசமாகப் படுத்தும்.

மூக்கை உறிஞ்சி, உறிஞ்சி, மூக்கு போண்டா கணக்கா வீங்கி விடும், துடைச்சு, துடைச்சு, புடைவைத் தலைப்பு ஐப்பசி மழையிலே நனைஞ்சா மாதிரி ஆயிடும்.

தலையைக் குனிஞ்சா, ஒரே 'நயாகரா'த்தான் முதல் இரண்டு நாட்கள், இந்த பேஜாரிலிருந்து விடுபட, மடமடன்னு மருந்துக் கடைக்குப் போய், கண்ட கண்ட மாத்திரைகளை வாங்கிப் போட்டுண்டு, சைட் எபெக்ட்லேயும், அலர்ஜியிலிருந்தும் தப்ப ஒரு சிம்பிள் வைத்தியம் சொல்றேன்.

"கொஞ்சம் பூசு மஞ்சள் துண்டு, அல்லது கஸ்தூரி மஞ்சள் துண்டு (இது கிடைச்சா ரொம்பவும் விசேஷம்) ஒரு துண்டு 'சுக்கு' கொஞ்சம் சாம்பிராணித் தூள், மூன்றையும் சேர்த்து, தரையிலே கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு, இழைச்சுக்கணும். பிறகு அவைகளை வழிச்சு ஒரு கரண்டியிலே எடுத்துக்கணும்.

இனிமேத்தான் கொஞ்சம் உஷார் தேவை. 'காஸ்' அடுப்பை ஏற்றி (குமிட்டி அடுப்பா இருந்தா தேவலை. ஆனா, அதை இப்போ மியூஸியத்திலேதான் பார்க்கலாம்) கொஞ்சமா, தாங்கற அளவிற்கு சூடுபண்ணிக்கணும். இந்த நேரத்திலே, உங்க மாமியார், நாத்தனார் மேலே இருக்கிற கோபம் நினைவுக்கு வரக்கூடாது. அப்படி வந்து, ரொம்பவும் சூடு பண்ணிட்டா, அவதிப் படப் போறது நீங்கதான்.

ஏன்னா, சூடுபண்ணிய, அந்த விழுதை உங்க, நெத்தியின் இரண்டு பொட்டுகளிலும், மூக்கின் மீதும், விபூதி பூசுவதைப் போல் நெற்றி முழுவதும் பூச வேண்டியிருக்கும். அதனால் பொறுக்கிற அளவிற்கு சூடு பண்ணிக்கோங்க போதும்.

மறுநாள் காலையிலே நீங்க எழுந்திருக்கும் போது, 'நயாகரா' சென்னைக் குழாய் மாதிரி 'டிரை' ஆகி மூக்கொழுகல் நின்னு சளி கெட்டியாகி விடும்.

இன்னொன்று, நீங்க படுக்கப் போகும் போது தான் நெத்தியிலே பூசிக்கணும். சாயந்திரமா பூசிண்டா, குழந்தைங்க 'பூச்சாண்டி'ன்னு' பயந்துடும்.



— ஆர். விமலா கிருஷ்ணசாமி



கலர் கலராக கடையில் வாழ்த்து மடல்கள் கொட்டிக் கிடந்தாலும் தன் கையால் வர்ணமிட்டு எழுதி அனுப்பும் போது கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியே அலாதி தானே? கை தயாரிப்பான வாழ்த்து மடல்களுக்கு என்றைக்குமே விலைமதிப்பும் அதிகம்! உங்களுக்கு ஓரளவு வரையும் திறமையும் இருந்து எதையும் புதுமையாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் இருந்தால் இக் கட்டுரையுடன் தரப்பட்டிருக்கும் வாழ்த்து மடல்களை ஊன்றிப்பாருங்கள்! அதிகச் செலவு இல்லாத வேண்டாத வர்ண லேபிள்கள், புடவை விளம்பரங்கள், கத்தரித்து வீணான வர்ணத் துணிகள் இவைகள் எல்லாம் கூட நாம் மனம் வைத்தால் கண்களைக் கவரும் வாழ்த்து மடல்களாகி விடும்!

வாழ்த்துகள், புத்தாண்டு வாழ்த்துகள், பொங்கல் வாழ்த்து, பிறந்த நாள் வாழ்த்து என்று எழுத்துக்களை மட்டும் கார்டின் மேல் பக்கம் எழுதி, கீழ்ப்பக்கம் பூராவும் கை வேலை செய்ய என்று வெற்றுக்கார்டுகள் கடையில் கிடைக்கின்றன. இவைகளை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். எல்லோரிடமும் போஸ்டர் கலர் செட் அல்லது துணி வர்ணங்கள் செட் பெவிகால் எல்லாமும் இருக்கும். எதுவுமே இல்லை என்றாலும் ஸ்கெட்ச் போனா செட் கூடப் போதும். வாழ்த்துக்களை நீங்களே உங்கள் நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் அனுப்பி அசத்தலாமே?

டிசைன்கள் 1, 2, 3

வர்ணமயமான புடவை விளம்பரங்கள் பேப்பரில் வரும். லேசான மஞ்சள், சிவப்பு,

புத்தாண்டுக்கும் புதுமையான வாழ்த்து அட்டைகள்!

படம் 6



படம் 4



படம் 5



நீலம் என்று அழகான வர்ணங்கள் சேர்ந்து இருந்தால் அதை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். வட்டமான ஒரு தட்டு அல்லது தம்ளரை கார்டின் மேல் பகுதியில் மையமாக வைத்து அழகான ஒரு கலரால் வட்டமிட்டுக் கொள்ளவும். இந்த வட்டம் படத்திற்கு வெளியே இருக்க வேண்டும். முதலிலேயே படத்தை ஒட்டி விட்டால் பிறகு வெளிக் கோட்டை சரியாக அமைப்பாக வரைவது சிரமமாக இருக்கும். அதனால் முதலில் வெளிக் கோடு ஒன்றை வரைந்து கொண்டு அதன் நடுவே படத்தைச் சற்று உள் அடக்கி ஒட்டினால் அழகாக இருக்கும். நீங்கள் வரைவது வட்டமாகவோ, ஓவல் வடிவமாகவோ, இதயம் போன்ற அமைப்பாகவோ இருக்கலாம். எல்லாவற்றுக்கும் வழிமுறை ஒன்றுதான்! இதய வடிவ டிசைனுக்கு கார்டு ஒன்றில் இதயம் போன்ற அமைப்பை வரைந்து அதைப் பாதியாக மடித்து வெட்டினால் ஒரே சீராக இரண்டு பக்கமும் வந்து நேர்த்தியாக இருக்கும். இந்த வடிவத்தைப் பயன்படுத்தி மற்ற கலர் பேப்பரில் மார்க் செய்தும் கத்தரிக்கலாம். அல்லது நேரடியாகவும் செய்யலாம்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் வர்ணமயமான பட்டாக லேபின், விளம்பரப் படம் அல்லது பேப்பர் கட்டிங் எதுவாக இருந்தாலும் அதன் மேல் போஸ்டர் கலரோ, ஃபேப்ரிக் கலரோ பற்றும்படி அதிகமாக வழுவழுப்பு இல்லாமல் இருந்தால்தான் வரைவது சுலபமாக இருக்கும். அந்த வர்ணத்தாளின் பின்பக்கம் நீங்கள் விரும்பும் வடிவம் வரைந்து கத்தரித்துக் கொண்டு ஏற்கெனவே கார்டில் வடிவம் வரைந்த பகுதியில் உள் அடக்கி ஒட்டவும். பெவிகால் போட்டு ஒட்டியபின் நன்கு காயவிட்டு அதன் மேல் பகுதியில் துணி வர்ணம் அல்லது போஸ்டர்கள் (வெள்ளை நிறம்) கொண்டு பூக்கள், இலைகள் வரைந்து கொண்டு விரும்பினால் ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் அங்கங்கே எளிய கலர்களை வைக்கலாம். ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை (ஸ்பங்கல் கலர்களுடன் கூடியது) பயன்படுத்தலாம். பூக்களின் மையப் பகுதி



படம் 3



படம் 1



படம் 7



படம் 2

களை பஞ்சிங் மிஷினால் கத்தரித்த பஞ்சிங் துகள்களைக் கூட வைத்து அலங்கரிக்கலாம். எதைச் செய்தாலும் அழகாக இருக்கும்.

ஒரு தடவை வரைந்து படம் பளிச்சென்று இல்லாமலிருந்தால் அதே வெள்ளைக் கலர் காய்ந்தவுடன் மறுபடியும் ஒருமுறை வர்ணமிட்டுக் காய விடுங்கள். படம் கவர்ச்சிகரமாக மாறி விடும். கடைகளில் ரெடிமேடாக இருக்கும் வெல்வெட் பூக்களையும் பயன்படுத்தி இதே போல நீங்கள் விதவிதமாக கார்டுகளைத் தயாரிக்கலாம். பின்னணி புதுவிதமாக கலர் கலராக இருந்து எளிய வெள்ளைப் பூக்களைப் பிரமாதமாக எடுத்துக் காட்டும். அதிகச் செலவு இல்லாத அருமை

யான படங்களை இதே வழிமுறையில் நீங்கள் ஏராளமாகத் தயாரிக்கலாம்.

4, 5, 6, 7 படங்கள் :

வர்ணமயமான பேப்பர்களை பின்னணியாக வைத்து தயாரித்தது போலவே வர்ணமயமான துண்டுத் துணிகளையும் பயன்படுத்தலாம். பார்டர் போன்ற அமைப்பில்தான் இரண்டு படங்களை செய்து இருக்கிறோம். துணிவர்ணம் உங்களிடம் இருக்கிறது அல்லவா? ஃபான்ஸி கடையில் பஃபி மீடியம் என்று ஒரு வகை மீடியம் கிடைக்கும். அதை சரிபங்கு துணி வர்ணத்துடன் கலந்து அதாவது ஒரு வெள்ளை நிறம் ஒரு சொட்டு, மீடியம் ஒரு சொட்டு என்ற விகிதத்தில் கலந்து மெல்லிய பிரஷ்ஷினால் சின்னத் துண்டுத் துணிகளில் வரைந்து கொள்ளுங்கள். சிறு சிறு கிளிகள், பூக்கள், இலைகள் எதுவாகவும் இருக்கலாம். அப்படியே வரைய இருந்தாலும் சரி டிரேசிங் செய்து வர்ணமிட்டாலும் சரி மிக நுட்பமாக வரைந்து விட்டுக் காயவிடுங்கள்.

24 மணி நேரம் காய்ந்த பின்பே படம் வரையப்பட்ட சிறு துண்டு துணியை பின் பக்கமாக அயர்ன் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் செய்தது சூடு தாங்காத துணியாக இருந்தால் மேல் பக்கம், கீழ்ப்பக்கம் இரண்டு பக்கமும் துணி கொடுத்து அயர்ன் (இஸ்திரி) செய்ய வேண்டியது முக்கியம். செய்தபின் படம் தூக்கலாக உப்பலாகத் தைத்தது போலவும் எம்ப்ராய்டரி போலவும், காணும்! அதன் மேல், துணி வர்ணத்தால் அதற்கேற்ற வர்ணங்களை வர்ணமிடுங்கள். இனி படம் அழகாக இருக்கிறது அல்லவா? இதை ஒரு வெள்ளைத்தாளில் பெவிகால் போட்டு ஒட்டி விடுங்கள்.

இனி அந்தப் படத்தை வெட்டுவதும் சுலபம். இஷ்டப்பட்ட வடிவத்தை பின்பக்கம் உள்ள பேப்பரில் வரைந்து கொண்டு கத்தரித்து எடுப்பதும் சுலபம். பெவிகால் நன்கு காய்ந்த பின்பே வெட்டவும். ஓரங்கள் பிசிறு இல்லாமல் அருமையாக வெட்ட வரும். இனி நீங்கள் விரும்பிய வடிவ அமைப்பில் கார்டின் மேல் ஒட்டியபின் ஓரங்களை தங்க நிறம் வெள்ளி நிறம் எனறு வடிவ ஓரங்களில் வெளிக் கோடு ஒன்றையும் போட்டு விட்டால் படம் பிரமாத தோற்றம் அளிக்கும். இதிலும் ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் அல்லது துணி வர்ணங்களால் டச்சப் செய்யலாம். இந்தப் படங்கள் ஒட்டிய வாழ்த்து மடல்கள் காண்பவரை வியப்பினால் ஆழ்த்தக்கூடிய தோற்றம் கொண்டவை!



8, 9, 10 படங்கள் :

கை வேலைகளில் வெல்வெட் பேப்பர்களுக்கு தனி கவர்ச்சியும் கவர்ந்து இழுக்கும் அழுத்தமான கலர் அமைப்பும் இருக்கிறது. இரண்டு தென்னை மரங்களையும் அதன் அடிப்பாகங்களையும் மட்டுமே கருப்பு வெல்வெட் பேப்பரின் பின்பக்கம் வரைந்து வெட்டி ஒட்டி அதன்பின்னணியில் உள்ள வானத்தை சிவப்பும் மஞ்சளுமாக சூரிய உதயம் போல வரைந்து விட்டால் படம் அட்டகாசமாக அமைந்து விடும். ஆனால் நிதானமாக பின்னணியை மட்டும் நல்ல கலர் அமைப்புடன் வரைந்த பின்பே தென்னை மரங்களை ஒட்ட வேண்டும். பின்னணிக்கு ஸ்கெட்ச் பேனாவையே பயன்படுத்தி வர்ணமயமாகச் செய்து விடலாம். சுலபமாக வரையவும், கோடு கோடாக இழுக்கவும், இரண்டு மூன்று பறவைகளைப் பறக்கச் செய்யவும் ஸ்கெட்ச் பேனா மிக மிக எளிதானது, அருமையானது.

இரண்டு ரோஜாக்களும் வெல்வெட் பேப்பர்கள்தான். பின்பக்கமாக வரைந்து வெட்டி முன்பக்கம் இதழ் பிரித்து வரைந்து கார்டில் நல்ல அமைப்புடன் மையமாக ஒட்டினால் காண நேர்த்தியாக இருக்கும். இலைகளும் அதே போலத்தான் செய்தவை. மொட்டுக்களும் நிறையவே வைக்கலாம். இது ஒரு ஐடியாவுக்குதான்! இதே வழிமுறையில் ஏராளமான பூக்களையும், மொட்டுக்களையும் வெல்வெட் பேப்பரின் பின் பக்கமாக வரைந்து கொண்டு மிக நுட்பமான கத்தரியால் கத்தரித்து ஒட்டி. விதவிதமான கார்டுகளைத் தயாரிக்கலாம். பூச் சாடியின் அடிப்பாகம் மட்டும் (படம் 10) சாதாரண விளம்பர பிரிண்ட் படம்தான்! ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் புள்ளி வைத்து அலங்கரித்துள்ளேன் அவ்வளவுதான்!

11, 12 பேப்பர் கோலாஜ் படங்கள் :

பேப்பர் கோலாஜ் படங்களை இரண்டு வகையாகச் செய்யலாம். ஒன்று டிசைனை வரைந்து கொண்டு உடல் பாகங்களை மட்டும் வரைகோடுகளாக விட்டு விட்டு மற்ற பாகங்கள் அனைத்தையும் மட்டும் துண்டு துண்டான வர்ண பேப்பர்களால் ஒட்டி அலங்கரித்துச் செய்வது. அடுத்தது ஒரு தனித்தாளில் துண்டு துண்டான (லேபிள்கள் விளம்பரத் துண்டுகளை) கலர் கலராக ஒட்டி வைத்துக் கொண்டு அதன் பின்பகம் நாம் விரும்பும் டிசைனை வரைந்து, கத்தரித்து எடுத்து டிசைனை உருவாக்குவது. இந்த இரண்டுமே காண அழகாக இருக்கும். தயாரிப்பதும் சுலபம். காண்பதற்கும் அருமையான, புதுமையான படைப்புகளைப் போல் தோற்றம் தரும்!

முழு படத்தையும் கார்டில் காப்பி செய்து கறுப்பு ஸ்கெட்ச் பேனாவினால் முழு படத்தையும் வரைந்து முடித்து விட்டு வர்ணமயமான பேப்பர் துண்டுகளை பீஸ் பீஸாக சிறு சிறு பாகமாக துணிகள் மற்றும் காலணிகள், தலை தொப்பி போல காது பாகங்கள் எல்லாவற்றிலும் ஒட்டிக் கொண்டே வரலாம். கோட்டின் பட்டன்களையும் கோட்டின் வடிவத்தை யும் கூட வரையாமல் ஒட்டி ஒட்டி பிரித்துக் கொடுத்தால் படம் முழுமையடைந்து விடும். கண்கள் கைகள் ஓரங்களில் ரோஜா நிற பேனாவினால் உட்பக்கம் கோடுகளுடன் இணைத்து பார்டர் போல வரைந்து விட்டால் படம் இன்னும் எடுப்பாகி விடும்.

பூச்சாடியை நீங்கள் பார்த்தவுடனே புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். ஏற்கெனவே கலர் கலராக ஒட்டிய பேப்பரைத் துண்டு பண்ணி டிசைனை உருவாக்கியுள்ளேன். எத்தனை சுலபமாகவும், அழகாகவும் ஒரு பூச்சாடியை உருவாக்க முடிகிறது இந்த பேப்பர் கோலாஜ் முறையில் என்று நீங்கள் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்திருப்பீர்கள் அல்லவா? செய்து பார்த்து அந்த இனிய அனுபவங்களையும் பயிற்சியையும் உங்கள் கற்பனையுடன் இணைத்து பலவிதமான வாழ்த்துக் கடிதங்களை நீங்கள் தயாரித்து பயன் பெற எனது புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

— ரமணி ரங்கநாதன்

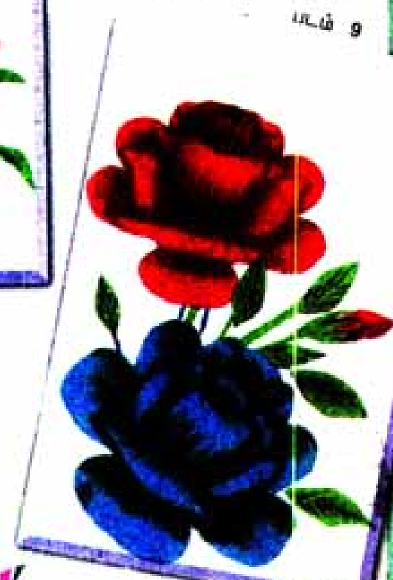
படம் 8





படம் 10

படம் 9





படம் 11



அதென்ன ஹால் மார்க்?

தங்க ஆபரணம் செய்யும் தொழிலில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் சொற்கள் CARAT, KARAT - காரட் எனப்படும் சொற்கள். 24 காரட் தங்கம் என்று சொல்கிறோம். இந்த காரட் (KARAT) என்பது தங்கம் எத்தனை சுத்தமானது (ப்யூரிட்டி) என்பதைக் குறிக்கும் சொல். CARAT என்பது வைரம் போன்ற விலையுயர்ந்த கற்களின் எடையைக் குறிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் சொல்.

KARATன் ரேட்டிங் (ரேட்டிங் என்பது தங்கத்தின் சுத்தத் தன்மையைக் குறிக்கும் அளவுகோல்) அதிகமாக 22, 23, 24 என்று இருந்தால், நகையில் பயன்படுத்தப்பட்ட தங்கத்தின் விகிதம் அதிகம் என்று பொருள். மிகச் சுத்தமான தங்கம் 24 காரட் (KARAT) தங்கம் என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் வேறு எந்த உலோகக் கலப்பும் இல்லாத சுத்தமான தங்கம் நகை செய்வதற்கு ஏற்றதல்ல. ஏனென்றால் மிக சுத்தமான தங்கம், மிக மென்மையானது. வளையக்கூடியது. இதனாலேயே, நகை செய்யும் போது தேவையான உறுதியும், நிறமும், நீண்ட நாட்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையிலும் செம்பு போன்ற உலோகம் தங்கத்துடன் சேர்க்கப்படுகிறது. இதனால் தங்கத்தின் ரேட்டிங் 23K, 22K, 21K என்று குறைந்து போகிறது.

இந்தியாவில் அதிகமாக வாங்கப்படும் 22K தங்க நகைகளில், 22 பங்கு தங்கமும் 2 பங்கு செம்பு போன்ற உலோகமும் இருக்கும். தங்கத்தின் சுத்தமான தன்மை 1000 அலகு கொண்ட அளவுகோலால் குறிக்கப்படுகிறது. 24K தங்கம் 1000 என்றும் 22K 916 என்றும் 18K 750 என்றும் குறிக்கப்படுகிறது.

தங்க நகை





களை வாங்குவோரின் பாதுகாப்பைக் கருதி, ப்யூரோ ஆஃப் இண்டியன் ஸ்டாண்டர்டுஸ் (BIS) எனும் இந்திய தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனம், 2000ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ஹால்மார்க்கிங் மார்க்கெட்டிங் ஸ்கீம் என்ற ஒரு முறையை ஆரம்பித்தது. இம் முறைப்படி, ஆபரணத் தங்கம் பரீட்சிக்கப்பட்டு (இதை ஆங்கிலத்தில் Assaying என்று குறிப்பிடுவார் கள். அதாவது ஒரு உலோகக் கலவையில் ஒரு குறிப்பிட்ட உலோகம் எந்த விகிதத்தில் கலக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று கண்டுபிடிப்பது)

ஒரு குறிப்பிட்ட அடையாளச் சின்னத்துடன் விற்பனைக்கு வருகிறது. இந்த முறையில், ஒவ்வொரு நகையும், முதலில் IS1418:1999 ஸ்டாண்டர்டுபடி, தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்தால் அப்ரூவல் செய்யப்பட்ட Assaying and Hallmarking (A&H) சென்ட்டரில் பரீட்சிக்கப்பட்டு, பிறகு லேசர் கதிர்களைப் பயன்படுத்தி 5 அடையாளக் குறிகள் பதிக்கப்படுகின்றன. இந்த 5 குறிகள் பின்வருமாறு :

1. BIS அடையாளச் சின்னம் (Logo) 2. காரட் தன்மையைக் குறிக்கும் வகையில் 23K, 23 காரட் தங்கத்தை 958 என்ற எண்களாலும்; 22 K, 22 காரட் தங்கத்தை 916 என்றும் 21K, 21 காரட் தங்கம் 827 என்றும் குறிக்கப்படுகிறது. 3. Assaying and Hallmarking மையத்தின் அடையாளச் சின்னம் (LOGO)

காப்பிப் பொடியை, சம்படத்தில் (அ) பாட்டிலில் கொட்டி வைக்காமல், 'பேக்கட்டுடன்' அப்படியே சம்படத்தில் வைத்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் காப்பிப் பொடியின் வாசனை சிறிது கூடக் குறையாது. - கே. ராஜலட்சுமி.



4. எந்த ஆண்டில் ஹால் மார்க் செய்யப்பட்டது, எடுத்துக்காட்டாக 2000ம் ஆண்டு என்றால் 'A' என்ற எழுத்தும். 5. இந்தியத் தரக்கட்டுப்பாட்டு நிறுவனத்திடமிருந்து, அத்தாட்சி பெற்ற நகைக் கடையின் அடையாளச் சின்னம்.

இந்தியாவில் செய்யப்படும் நகைகள் உலகெங்கும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதால் A& H மையங்கள் சர்வதேச தரக்கட்டுப்பாட்டு நிர்ணய விதிகளைக் கடைபிடித்துச் செயல்படுகின்றன. BIS நிறுவன சர்டிபிகேட் பெற்ற நகைக் கடைகள் மட்டுமே ஹால்மார்க் நகைகளை விற்க முடியும். ஹால் மார்க்கிங் செய்யப்பட்ட நகைகளை விற்கும் நகைக் கடைகள் எவை எனும் விவரத்தை கம்ப்யூட்டர் மூலமாக www.bis.org.net எனும் இணையதள விலாசத்திற்கு log on செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

B I S நிறுவனம், தாம் சர்டிபிகேட் கொடுத்த கடைகளை மிக நெருக்கமாகக் கண்காணித்து வருகிறது. இங்கு ஒரு விஷயத்தை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். B I S ஆல் சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற நகைக் கடைகள் கூட ஹால்மார்க் செய்யப்பட்ட ஒருசில நகைகளை மட்டும் விற்பனை செய்பவைகளாக இருக்கலாம். மற்ற நகைகள் ஹால்மார்க்கிங் செய்யப்படாமல் இருக்கலாம். அதனால் B I S சர்டிபிகேட் பெற்ற நகைக் கடைகளில் நகைகள் வாங்கும் போது கூட நகைகள் மீது ஹால்மார்க்கிங் சின்னம் இருக்கிறதா என்று பூதக் கண்ணாடி கொண்டு பரீட்சித்தே வாங்க வேண்டும். நகைக் கடையிலேயே பூதக் கண்ணாடி வைத்திருப்பார்கள்.

ஏற்கெனவே ஹால்மார்க்கிங் செய்யப்பட்ட நகையில், நீங்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்றவாறு ஏதாவது மாற்றம் செய்தால், அந்த நகைக்கு ஹால்மார்க் உத்தரவாதம் கிடைக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

நகை வாங்கும் போது, தங்கத்திற்கு மட்டுமல்லாது, செய்கூலி, சேதாரம், வரிகள் இவற்றுக்கும் சேர்த்துத்தான் பணம் கொடுக்கிறோம். செய்கூலி கடைக்குக் கடை வேறுபடலாம். ஆகையால், தங்கத்துக்கான விலை

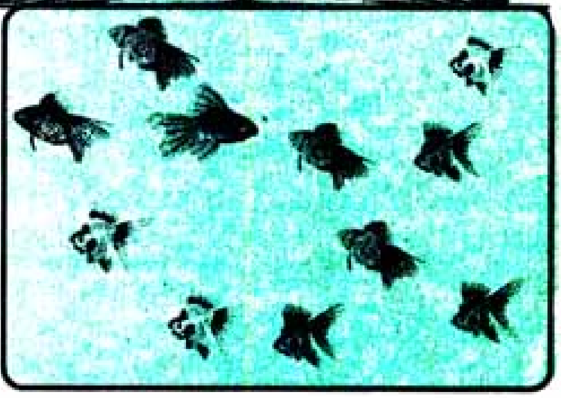
எல்லாக் கடைகளிலும் ஒரே மாதிரியாக இருந்தாலும், வரி, செய்கூலி ஆகியவற்றால் நாம் கொடுக்கும் மொத்தத் தொகை வேறுபடக்கூடும்.

நகையை நாம் விற்கும் போது, அதன் தொகையில் 10 சதவீதம் குறைத்துக் கொண்டுதான் பணம் கொடுப்பார்கள். நகையை உருக்கும் போது ஏற்படக்கூடிய நஷ்டத்தை ஈடுகட்ட நகைக் கடைக்காரர் கையாளும் வியாபார முறை இது. தற்போது நகைகள், பொடி வைத்து ஊதப்படாமல், கேட்மியம் எனும் பொருளின் உதவியுடன் செய்யப்படுகின்றன. இந்த கேட்மியம் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் நகை உருக்கப்படும்போது, கேட்மியம் ஆவியாகி, தங்கத்தின் சுத்தத்தன்மை மாறுவதில்லை. அதனால் கேட்மியம் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் நகைகளை விற்கும் போது 10 சதவீதம் குறைக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் கேட்மியம் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் நகைகளுக்கான செய்கூலி அதிகமாகவே இருக்கும் என்பதை நாம் நினைவு கொள்ள வேண்டும்.

கூடியவரையில், கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகைகளை வாங்குவதைத் தவிர்க்கவும். கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகையிலுள்ள தங்கம் 18 காரட் சுத்தமுள்ளது. நகையில் பதிக்கப்படும் கற்களுக்கு நன்றாகப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு, நல்ல உறுதியாக இருக்க செம்பு போன்ற உலோகத்தை அதிக விகிதத்தில் கலக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதனால் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகைகளை விற்கும் போது, அதிக நஷ்டம் ஏற்படும். மேலும் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகைகளை வாங்கும் போது, கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நிலையில் நகையின் எடை போடப்படும். கற்களின் எடை தோராயமாகக் கணக்கிடப்பட்டு நகையின் மொத்த எடையில் கழிக்கப்பட்டு தங்கத்தின் எடை அறியப்படும். ஆனால் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நகைகளை விற்கும் போது கற்களை நீக்கிவிட்டு, தங்கம் மட்டுமே எடை போடப்படுகிறது. நகையிலிருந்து நீக்கப்பட்ட கற்களை (அவைகள் வைரம் போன்ற விலையுயர்ந்தவைகளாய் இருந்தாலொழிய) மறுபடி விற்க முடியாது.

நகையைச் சுத்தம் செய்ய, நகைக் கடைகளில் திராவகம் கலந்த கலவை பயன்படுத்துவதால், தங்கம் அந்தக் கலவையில் கரைந்து விட வாய்ப்புள்ளது. அதனால் நகையைச் சுத்தம் செய்த பின்பு அதன் எடையையும் பார்க்க மறந்து விட வேண்டாம். இத்தனை ஏன்? வீட்டிலேயே வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீரில் நகைகளைச் சுத்தம் செய்யலாமே?

— ராஜி



கண்ணாடித் தொட்டியில் மீன் வளர்ப்பவர்கள் தொட்டியின் முக்கால் பங்கு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தாலே போதும். தனியாக மோட்டார் போட வேண்டிய அவசியமில்லை.

மேலும் சிறிய குழந்தை பொம்மை அல்லது விநாயகர் பொம்மையை தொட்டியில் வைத்தால் அதன் மீது படிந்த பாசியை மீன்கள் தின்னுவதைப் பார்த்தால் ஏதோ அதைக் கொஞ்சுவது போல இருக்கும்.

- சீனிவாசன்.


உங்கள் ஒவ்வொரு சமையலு.
நல்
ஈஸ்டர்ன் புட்ஸ் நெ. 9, காசி இன்டஸ்ட்டிரியல் எஸ்டேட், பிள்ளையார் கோயில்

"என்ன சத்தம், கூப்பாடு, இரைச்சல், கொஞ்சம், டீவி, டேப்ரிகார்டர் சத்தத்தைக் குறையுங்களேன். நான் வெடித்து விடுவேன் போல் இருக்கிறதே. நான்தான், உங்கள் காதுகள் கூப்பிடுகிறேன். நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள். உங்கள் உடலின் மற்ற அங்கங் களைக் கவனிக்கும் அளவுக்கு, என்னைக் கொஞ்சமாவது கவனிக்கிறீர்களா?

விதவிதமான அணிகலனை எனக்கு அணிவிப்பதைத் தவிர, வேறு என்ன செய் கிறீர்கள்? குறும்பையை எடுக்கின்ற சாக்கில், பல சமயங்களில், குச்சியாலோ, ஊசியாலோ குத்தி, அவஸ்தைக்கு உள்ளாக்கி, (பலர் அறுவை சிகிச்சை வரை கொண்டு வந்து விடுகிறீர்கள்), அதனால் நான் பலருக்கு 'காது கேட்காது' என்ற நிலையை அடைகிறேன். மழை, குளிர்காலங்களில் என்னைச் சரி யாகக் கவனித்துக் கொண்டால், ஜலதோ ஷம், தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளுதல், எனக்கு குத்து வலி, தலைவலி வராமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

என்னிடம், உங்கள் உடலில், தலையில், கை கால்களில் ஏற்படும் வலிகள், நோய் களைக் குணப்படுத்த, பல புள்ளிகள் உள்ளன. அவற்றைத் தெரிந்து கொண்டு, அதில் 'அக்குபிரஷர்' முறையில் வைத்தியம் செய்து, உங்களையும் காத்து, என்னையும் காத்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தது 113 புள்ளிகள் இருக்கின்றன!

மிகவும் பிரபலமான நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர். P.F.M. நோகியர், ஃபிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்தவரின், தொடர்ந்த ஆராய்ச்சியால், எனக்கும், உடலின் பல பாகங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பையும், அதன் வலிகளையும் எப்படிக் குணப்படுத்த லாம் என்று கண்டுபிடித்தது, எனக்குப் பெருமையாக இருக்கிறது. என்னால் பல வியாதிகள், மருந்தின்றிக் குணமடையும் என்பதும், மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.

என்னை நன்றாகப் பார்த்தால், ஒரு தாயின் கருப்பப்பையில் முழு வளர்ச்சி யடைந்த, குழந்தையைத் தலைகீழாகப் பார்த்தால், எப்படி இருக்குமோ, அப்படியே அச்சாக இருப்பேன்.

முன்பு கூறியது போல், உங்கள் தலை, கழுத்து, கை கால்கள் உடல், முதலியவற்றின் உள்ளும் வெளியும் உள்ள எல்லா இடங் களுடனும் எனக்குத் தொடர்பு உண்டு. என்னில் உள்ள அந்தத் தொடர்புப் புள்ளி களைச் சரியாக அறிந்து கொண்டு, தலை யிலிருந்து கால் வரை, வலிகளையும், உபாதைகளையும் குணப்படுத்துவது எப்படி என்று பார்க்கலாமா?

A. தலை : தலை என்றாலே பலருக்கும் வரும் தலைவலிதான் (மைக்ரேன்) நினை வுக்கு வரும். அதிலும் ஒற்றைத் தலைவலி



மாத்திரையே வேண்டாம், காதுகளே போதும்!

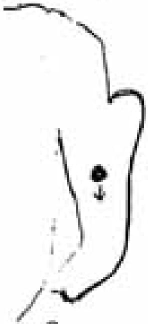


என்றாலே, வலியின் தீவிரம் சொல்லவே வேண்டாம். அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன.

மைக்ரேன்-1 : சுறுசுறுப்பற்ற தன்மை, அதன் நீரைச் சேமித்து வைக்கும் பை. இவற்றால் வருவது -

அறிகுறி : ஒரு கண்ணைச் சுற்றியோ, கண்ணின் உள்ளும், அதற்கு நேர் பின்னே தலையிலும் தொடங்கி தலை முழுவதும் வலிக்கத் தொடங்கும். சாதாரணமாக நெற்றியில் வலிக்கும். சிகிச்சை - படத்தில் காட்டிய புள்ளிகளில் 1. காது, 2. காதின்


1

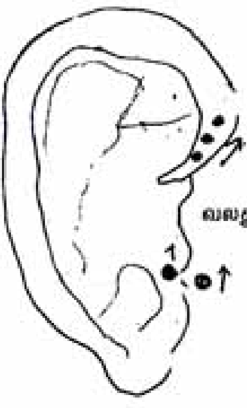

2

பின்புறம் அம்புக்குறி போட்ட திசையில் நோக்கி சிகிச்சை.

2. இடது காதில் அம்புக்குறியின் திசை நேர்மாறாக மாறும்.

மைக்ரேன் - 2 : சாதாரணமாக நெற்றியில், தட்பவெப்ப நிலைகள் காரணமாக, முன்னதாகவோ பின்போ தொடங்கி, தலையிலும் பரவலாம். புள்ளிகளில் அம்புக்குறி முறையில் சிகிச்சை -

இடது காதிற்கு நேர் எதிர்த் திசையில் சிகிச்சை.



வலது காது

மைக்ரேன் - 3 : ஹார்மோன்கள் சம நிலை இன்மையினால் வருவது : அறிகுறி - நெற்றியின் இரு பக்கங்களிலும் தொடங்கி, முழு நெற்றியிலும் பரவி, தலை வலிப்பது. புள்ளிகளில் - அம்புக்குறி திசையில் சிகிச்சை. இடது காதிற்கு எதிர்த் திசையில்.



வலது காது

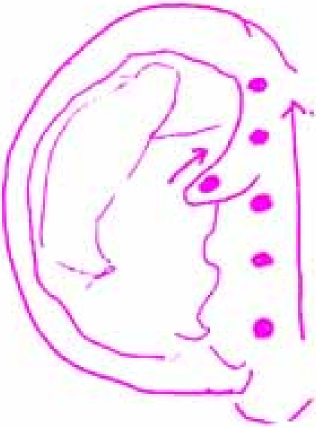
மைக்ரேன் - 4 : முதுகுத்தண்டு காரணமாக முதுகுத் தண்டின் மேற்புறத்தில் தொடங்கி, மேல்நோக்கிப் பரவி பின் தலையிலும், உள்ளும் வலித்தல்.

வலது காது - மேற்கூறியபடியே சிகிச்சை. இடதுகாதுக்கு எதிர்த்திசையில்.



மைக்ரேன் - 5 : மனச்சோர்வு, உளைச்சல் காரணமாக, உடலில் எந்தப் பாகத்திலும் வலி தொடங்காமல் தலை வலிப்பது - பல காரணங்கள் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

மேற்கூறியது போல் வலது, இடது காதுகளில் சிகிச்சை.



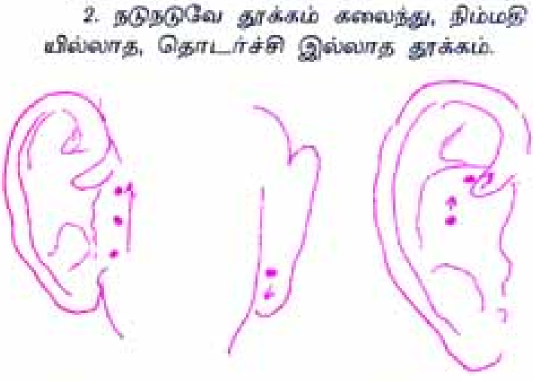
B. மன, உடல் பதற்றங்கள் சிடுசிடுப்பு, கோபம்.

- முன்பு கூறியது போல் வலது, இடது காதுகளில் சிகிச்சை.



C: தூக்கம் வராத நிலைகள் :

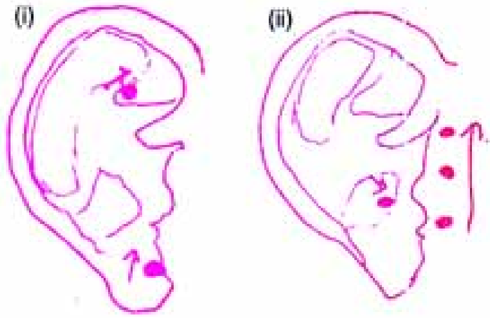
1. தானாகத் தூக்கம் வராமல், தூக்க மாத்திரையால் மாத்திரம் தூக்கம் வருவது.
2. நடுநடுவே தூக்கம் கலைந்து, நிம்மதி யில்லாத, தொடர்ச்சி இல்லாத தூக்கம்.



அம்புக்குறியின் திசையில் சிகிச்சை :

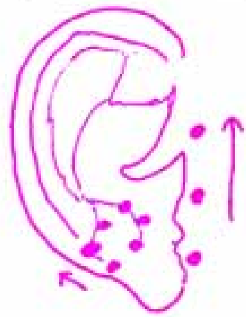
D. (i) தீவிரமான கவலை, மன உளைச்சல் :

(ii) ஞாபகமறதி, எதிலும் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி ஒன்றும் செய்ய முடியாமை.



E: மூளைக்கு ரத்த ஓட்ட நிலை சரியான நிலையில் இல்லாமை - தலைச்சுற்றல், வாந்தி, மயக்கம் ஏற்படுதல்.

புள்ளிகளில் , அம்புக்குறி திசையில்.



வலது காது

F : மூக்கில் ரத்தம் வருதல் : சில சமயம், தலைச்சுற்றல், வாந்தி வருதல்.



மேற்கூறியபடி சிகிச்சை

வலது காது



4 காயில் ஃப்ரீ !
Free! 40% Extra
MAXO
Cyclothrin Coils
Maximum Reach. Maximum Protection.
Free! 40% Extra
MAXO
Maximum Reach
Maximum Protection
மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு தரும் சுருள்.
Formula approved by
'Central Insecticide Board'
இப்பொழுது, மேக்ஸோ 4 கூடுதல் கொசு அற்ற இரவுகளை முற்றிலும் இலவசமாக அளிக்கிறது*! மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்புத் தரும் ஒரு ஒப்பற்ற சைக்ளோத்ரின்™ செயல் புரியும் மேக்ஸோவின் 10-காயில் அடங்கிய பேக்கை ஒவ்வொரு முறையும் வாங்கும் போது, கூடுதலாக 4 காயிலை பெறுங்கள்.

G : வாய், வாய்க்குள் புண் : மருந்துகள், சூடு, அஜீரணம் மேலும் பல காரணங்கள்.



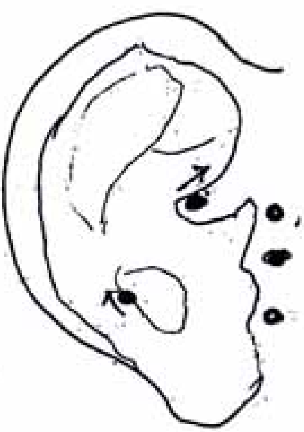
H : தொண்டைக்கட்டு, கரகரப்பு, குரலில் மாற்றம்.



சிகிச்சை
மேற்கூறியது போல்.

I : காது கேட்காத குறைபாடு :

காதில் சத்தம் கேட்பது (வண்டு சத்தம் போடுவது போல்) சிறிது நேரத்துக்கு காது கேளாமல் இருப்பது, அறுவைச் சிகிச்சை தேவையில்லாத, சில காது கேளாத்தன்மை.



J : பல் வலி : உணவின் பொருள்கள் இடுக்குகளில் தங்குவதைச் சரியாகச் சுத்தம் செய்யாததாலும், ஈறுகள் க்ஷீணமடைவதாலும், பற்கள் பழுதுபட்டு, வலி ஏற்படும். பல்லை எடுக்க வேண்டியும் வரலாம்.



புள்ளியில்
அம்புக்குறியின்
திசையில் அழுத்தி
சிகிச்சை.

K : கைகள்,
தோள்பட்டை
வலிகளுக்கு

ரத்த ஓட்டக்
குறைபாட்டிற்கு.





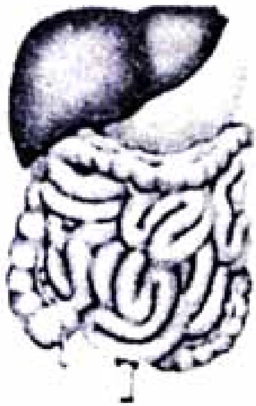
இதுவரை நான் கூறியவற்றில் வலது பக்க வலிகளுக்கு வலது காதிலும் இடது பக்க வலிகளுக்கு இடது காதிலும், ஒரு தீக்குச்சியின் பின்பாகத்தாலோ, நகத்தின் நுனியாலோ, பால் பாயிண்ட் பென் நுனியாலோ, லேசான அழுத்தம் கொடுத்து, ஊக்கப்படுத்தி, தினமும் 2 முறை, காலையோ, மாலையோ ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் சிகிச்சை செய்யலாம்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள், அடிக்கடி மயக்கம், படபடப்பு வருபவர்கள், சின்னஞ் சிறு குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், மருத்துவரைக் கேட்காமல், அக்குபிரஷர் சிகிச்சை செய்து கொள்ளக் கூடாது.

— ஆர். ஹரிஹரபுத்திரன்.

பில்ராத்

மருத்துவமனை



வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

℞ அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ❖ அபெண்டிஸைடிஸ்
- ❖ கர்ப்பப்பை நோய்
- ❖ பித்தப்பை கற்கள்
- ❖ அல்சர்
- ❖ குடல் இறக்கம்
- ❖ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ❖ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ❖ சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

* இரத்த இழப்பு இல்லை * தழும்பு ஏற்படாது
* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP

BILLROTH HOSPITALS

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777



தீபமங்கள ஜோதி நமோ நம!

ச. நாகராஜன்

'விளக்கினை ஏற்றி வெளியை அறிமின்!
விளக்கின் முன்னே வேதனை மாறும்!'
- திருமூலர் (திருமந்திரம் - பாடல் : 1818)

நாஸா ஆராயும் இந்தியர்!

உலகிற்கு ஒளியும் நலமும் தருபவை மூன்று. சூரியன், வேள்வித் தீ, தீபம்!

சூரிய சக்தியின் பால் அளவிலாத ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வரும் அமெரிக்க விண்வெளி ஆய்வு நிறுவனமான நாஸா, ஹீரா ரதன் மனேர் என்னும் இந்தியரை ஆராய்ந்து வருகிறது. 64 வயதான இவர் குஜராத்தில் பிறந்தவர். கேரளாவில் பெரும் பகுதி தன் வாழ்க்கையைக் கழித்தவர். சென்ற ஜூன் மாதம் இவர் நாஸா சென்றடைந்ததற்கான காரணம் இவர் பெயரால் அழைக்கப்படும் ஹெச்.ஆர்.எம். பினா மினா எனப் படும் ஹீரா ரதன் மனேர் நிகழ்வை' ஆய்வு நடத்துவதற்காகத்தான்!

அன்ன ஆகாரமின்றி 130 நாட்கள் இவர் தண்ணீரை மட்டுமே குடித்து வாழ்ந்திருக்கிறார். சூரிய ஒளியைப் பார்த்தவாறே கடந்த எட்டு வருடங்களாக பசியை இவர் அடக்கி இருக்கிறார்! பேராசை, பொருள்களின் மீது இச்சை, கோபம், இவற்றையும் சூரியனை உற்றுப் பார்ப்பதின் மூலம் வென்றுள்ளார்!

இதைக் கேள்விப்பட்ட நாஸா மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு இந்திய யோகிகள் சூரிய ஒளி மூலம் அனைத்தையும் செய்யலாம் என்று கூறுவதைக் கருத்தில் கொண்டு ஆறு மாத காலம் பல்வேறு சோதனைகளை இவரிடம் நடத்த இருக்கிறது. இதே எண்ணத்தை ஜப்பான், ப்ரேசில், ஆஸ்தி ரேலியா ஆகிய நாடுகளும் தெரிவிக்கவே நாஸா ஆராய்ச்சி முடிந்த பின்னர் பல்வேறு நாடுகளுக்குத் தன்னை ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்த அவர் செல்ல இருக்கிறார்!



ஒளியே உயிர்

சூரிய ஒளியின் மூலம் அனைத்து சித்திகளையும் பெற முடியும் என்று நமது வேத உபநிடதங்கள் முழங்குகின்றன. தமஸோ மா ஜ்யோதிர் கமய!

இருளிலிருந்து ஒளிக்கு இட்டுச் செல் என்பதே வேத பிரார்த்தனை!

அடுத்ததாக வேள்வித் தீ!

வேள்வித் தீயில் நெய்யையும் சமித்தையும் இடுவதால் எழும் புகை தீயனவற்றை நீக்குவதோடு சுற்றுப்புறச் சூழலை மாசுபடுத்தும் அனைத்தையும் நீக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது!

1984-ம் வருடம் போபாலில் விஷ வாயு கசிந்த போது ரயில் நிலையத்திற்கு அருகே வசித்த எம்.எல். ரதோர் குடும்பத்தினரை மட்டும் அந்தக் கடுமையான விஷம் ஒன்றும் செய்யவில்லை! அந்த இல்லத்தின் தலைவர் தினமும் அக்னிஹோத்ரம் என்னும் வேள்வித் தீ ஹோமம் செய்து வந்ததால் விஷப்புகை அந்தக் குடும்பத்தினரை ஒன்றும் செய்யவில்லை! தூய்மை நிறைந்த அந்த இடத்திற்கு அக்னிஹோத்ரம் கவசம் போல இருந்து விஷப்புகையை அண்ட விடவில்லை!

இதோ போல ஆசிரியரான எஸ்.எல். குஷ்வஹா குடும்பத்தினரும் இதே அக்னிஹோத்ரம் செய்து வந்த காரணத்தால் அன்று உயிர் பிழைத்தனர்!

இந்தச் சம்பவத்தால் உத்வேகம் பெற்ற அமெரிக்கா, போலந்து, சிலி, ஜெர்மனி ஆகிய நாடுகளில் அக்னிஹோத்ரம் தினமும் நடைபெற்று வருகின்றது!

தீப மகிமை

சூரியன், வேள்வித் தீ இவற்றை அடுத்து மூன்றாவதாக ஒளி தரும் தீபத்தின் மகிமையை முழுதுமாக யாராலும் உரைக்க முடியாது.

வேதம், புராணம், இதிஹாசம், நாலாயிரதிவ்யப்பிரபந்தம், தேவாரம், வள்ளலார் பாடல்கள் உள்ளிட்ட இலக்கியங்களில் மட்டும் ஆயிரம் பாக்களுக்கு மேல் தீப மகிமை கூறப்படுகிறது!

"ஜோதி அகவலில்" எப்படி சாதாரண மனித உடல் ஒளி உடலாக மாறுகிறது என்பதை வள்ளலார் அற்புதமாக படிப்படியாக விளக்குகிறார்.

"மடல் எலாம் மூளை மலர்த்திட
அமுதம் உடல் எலாம் ஊற்றெடுத்து ஓடி நிரம்பிட"

உருவாகும் ஒளி உடல் மூலம் பல கோடி ஆண்டுகள் சாகா நிலையைப் பெற்றதாகக் கூறுவதோடு மட்டுமல்லாமல் அதை நிரூபிக்கும் வண்ணம் அவர் உடலோடு மறைந்தார். அருட்பெருஞ்ஜோதியானார்!



தீப ஒளியில் நடந்த அதிசய யுத்தம்

மகாபாரதத்தில் துரோண பர்வத்தில் 164, 165ம் அத்தியாயங்

பிரண்டைக் குழம்பு!



ஒரு சகோதரி பிரண்டைத் துவையல் பற்றி எழுதியிருந்தார். எங்கள் ஊர் கிராமங்களில் பிரண்டைக் குழம்பு (நம் வத்தல் குழம்பு போலவே) ரொம்பப் பிரசித்தம்.

தேவையான பொருட்கள் :

பிரண்டைத் துண்டுகள் - 1 கப் (கொத்தவரங்காய் சைஸ் நறுக்கவும்). (பிஞ்சாக இருத்தல் அவசியம். இல்லையெனில், கை அரிப்புத் தொடங்கிவிடும்) புளி - 1 பெரிய எலுமிச்சை அளவு, கடுகு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிது, துவரம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் - 4 (அ) 5, நல்லெண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சாம்பார் பொடி - 2½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. அடுப்பில் வாணலியில் 2 தேக்கரண்டி ந. எண்ணெய் விடவும். எண்ணெய் சூடானவுடன் அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைக்கவும்.

2. முதலில் கடுகு போடவும். வெடித்தவுடன் பெருங்காயம், துவரம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றலை கிள்ளிப் போடவும். வெந்தயம் சேர்க்க வும். நன்கு சிவக்க வறுக்கவும். பின்பு மேலும் 2 தேக்கரண்டி எண்ணெய் சேர்க்கவும்.

3. பின் சாம்பார்ப் பொடி சேர்த்து ஒரு பிரட்டு பிரட்டவும்.

4. பின், அலம்பிய பிரண்டைத் துண்டங்களைச் சேர்த்து வதக்கவும். நன்கு பச்சை கலர் மாறி, பழுப்பு மஞ்சள் நிறமாக மாறுவதற்குக் குறைந்தது 10 - 15 நிமிடங்கள் ஆகும். சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும்.

5. நன்கு வதங்குவதற்குள், ஒரு பாத்திரத்தில் புளியை நன்கு கரைக்கவும். ¾ லிட்டர் தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.

6. பிரண்டை நன்கு வதங்கியவுடன், புளித் தண்ணீர் சேர்த்து, உப்பு போட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்தவுடன், கெட்டியாக ஆன பின், அடுப்பை அணைத்து ஆறவிடவும்.

சூடான சாதத்தில், 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய், 1 டேபிள் ஸ்பூன் பிரண்டைக் குழம்பு சேர்த்து, சூடாகப் பிசைந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் பொருமல், வாயுத் தொல்லை, பித்தம் மற்றும் அஜீரணம் தீரும். காலில் பித்த வெடிப்பு உள்ளவர்கள், வாரம் ஒருமுறை இப் பிரண்டையைத் துவையலாகவோ, குழம்பாகவோ சேர்த்துக் கொள்ள, நாளாவட்டத்தில் எல்லா நோய்களும் குறையும், வெடிப்பும் மறையும். ஆனால் முக்கியமான ஒன்று. துவையலானாலும், குழம்பானாலும் சிறிதுதான் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

— பி. வித்யா

களில் இரவிலே தீப ஒளியிலே நடந்த யுத்தக் காட்சிகள் அழகுற வர்ணிக்கப்படுகின்றன.

உலகிலேயே இப்படிப்பட்ட தீபயுத்தம் இது ஒன்றுதான் என்று எண்ணும்போதே இதை வர்ணிக்கும் வியாசரின் வர்ணனை, உலக இலக்கியங்களில் மற்றவற்றில் காண முடியாத ஒப்புயர்வற்ற ஒரே வர்ணனை என்ற சிறப்பையும் பெறுகிறது!

எல்லா வீரர்களும் தீவர்த்தியைப் பிடிக்க, தேவர்களும், ரிஷிக் கூட்டங்களும், கந்தர்வர்களும், வித்யாதரர்களும், அப்ஸரஸ் கூட்டங்களும், யட்சர்களும், உரகர்களும், கின்னரரும், நாகரும் ஆகாயத்திலிருந்து தீபங்களைப் பிடித்தனராம்! இத் தேவதைகளும் நறுமணம் கமழும் தைலத்துடன் கூடிய தீபங்களை ஏந்தினராம்!

ரதம் மீது ஐந்து தீபங்களும், யானை மீது மூன்று தீபங்களும் குதிரை மீது ஒரு பெரிய தீபமும் என தீபங்கள் ஏற்றப்பட்டு 'தீப யுத்தகளம்' உருவானது. இதில் ரத்ன மாலைகள் எனப்படும் வைரம் இழைக்கப்பட்ட மாலைகளும் ஒளி சிந்தின! அற்புதமான இந்தக் காட்சி உலகின் அதிசய நிகழ்வுகளில் ஒன்று! இந்த தீப யுத்தத்திலே திமை அழிக்கப்பட்டது!

ரத்னதீபம் பற்றி சுந்தரகாண்டத்தில் வால்மீகி மகரிஷியும் குறிப்பிடுகிறார்.

தீப உவமை

தீபம் பற்றிய உவமைகள் உலக இலக்கியங்கள் பலவற்றில் இடம்பெற்றிருந்தாலும் காளிதாசர் அதைக் கையாண்ட விதத்தால் உலகின் உவமைக் கவிஞர்களுள் ஒப்புயர்வற்ற இடத்தைப் பிடிக்கிறார். ரகுவம்சத்தில் சுயம்வரத்தில் இந்துமதி தன் மணாளனை வரிப்பதற்காக வரிசையாக நின்றிருந்த ராஜகுமாரர்கள் அருகிலே செல்லும் போது 'அவள் ஒளிச்சுடரின் நுனி போலச் சென்றாள்' (சஞ்சாரிணி தீப ஷிகேவ ராத்ரௌ 6-67) என்கிறார்.

சுடர் அருகே வந்தவுடன் நம்பிக்கையுடன் பிரகாசமாகும் மன்னர்களின் முகம் அவள் நகர்ந்தவுடன் இருண்டதாம்!

முகப்பருக்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி!
பத்தே நாட்களில் முகப்பருக்களைப் போக்கிவிடும்

தாரிகா

ஆயுர்வேத முகப்பரு நிவாரணி



"பல மருந்தினால் 10 வருடமாய் பலனின்றி, இப்பொழுது இம் மருந்தை உபயோகித்து அபார மாற்றம் அடைந்தேன்."
- Ms. சரிட்டி, U.S.A



பக்க விளைவுகள் இல்லாதது. அமெரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. VPP மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

50 கிராம் - ரூ.90/-. **100 கிராம் ரூ.175/-.**
கூடுதலாக தபால் கட்டணம் ரூ. 25/-.

முகப்பரு பிரச்சினை தீர எங்களை இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்:

தயாரிப்பாளர்: **ஆயுர்லேப்ஸ் இந்தியா,**
32, லல்லித் தொலெண்டால் தெரு, பாண்டிச்சேரி- 605 001.
போன்: 0413 - 2224935, 2339477 ஃபேக்ஸ்: 0413-2339477
E-mail:ayurlab@ayurlabs.com, ayurlabs@vsnl.net
Website:www.ayurlabs.com

ஸ்டாக்கிஸ்ட்:
சென்னை: மோனிகா பியூட்டி சென்டர், போன்: 25534326
ஏஞ்சல்ஸ் என்டர்பிரைசஸ் போன் 25532824
கோவை : G. காந்திலால், போன்: 2332646

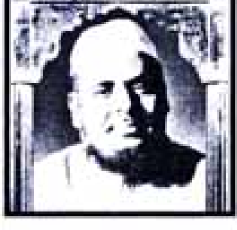
அழகு நிலையங்களுக்கு சிறப்பு சலுகை உண்டு.

மொத்த வியாபார தொடர்புகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

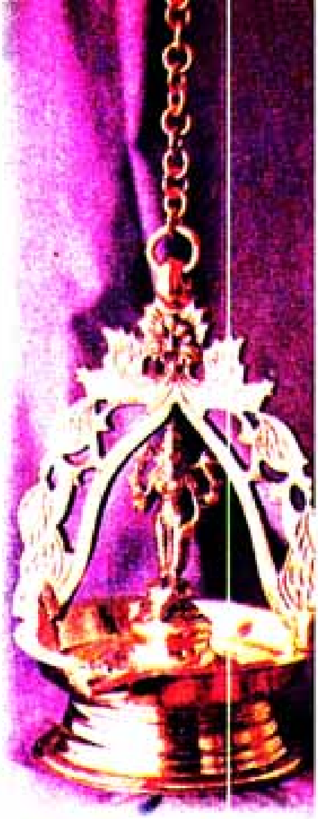
மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு,
நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை,
சென்னை – 600 015.
ஃபோன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5716

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

நரகனின் அழிவும் தீபாவளியும்

நரகாசுரனால் பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்கள் இருள் சூழ்ந்த சிறையிலே வாடி வதங்கினர். கிருஷ்ணன் அசுரனை அழிக்கவே சிறை மீட்கப்பட்ட அவர்கள் ஒளியைக் கண்டனர். தங்களுக்கு ஒளி தந்த கிருஷ்ணனை வழிபட தீபத்தை வரிசையாக ஏற்றிய அவர்களின் 'தீப ஆவளியே" அவர் களது நன்றிக்கடனானது!



நலம் தரும் தீபம்

500 வகைக்கும் மேற்பட்ட தீபங்கள் தொன்றுதொட்டு நம் நாட்டில் இருந்து வந்துள்ளன!

அன்றாடம் தீபம் ஏற்றும் பிறை மாடங்களை இன்றைய நவீன நாகரீகச் சூழலில் நகரங்களில் காணமுடியாவிட்டாலும் கிராமங்களில் பழைய வீடுகளில் இன்றும் காணலாம்.

கார்த்திகை தீபம்



கார்த்திகை மாதம் மட்டுமாவது வீட்டின் முன்னே தினமும் பெண்கள் விளக்கை ஏற்றுவது மரபாக இருந்து வருகிறது. இது அழியாத செல்வத்திற்கு வழிவகுக்கும். வேதனைகளைத் தீர்க்கும்.

தீப தியானம்

அனைத்து நலங்களும் பெற ஸ்ரீ சத்திய சாயிபாபா தீப தியானத்தை வலியுறுத்துகிறார். சில நிமிடங்களில் செய்யக்கூடிய இந்த தியானத்தில் முதலில் தீப ஒளியில் உங்களையும் பிறகு உங்களில் தீப ஒளியையும் தியானிக்க வேண்டும். பிறகு நீங்களே ஒளி என்பதை உணரலாம். இந்த ஒளி உங்கள் பெற்றோர், உறவினர், நண்பர் ஆகியோரைச் சூழ்ந்து நலம் பயக்கச் செய்வதுடன் உலகம் முழுதும் பரவி நன்மையைத் தருவதாக தியானிக்க வேண்டும். லட்சக்கணக்கான தீபங்களை ஏற்றவல்ல தீப ஒளி தியானம் உங்களிடமிருந்து பரவுவதை பாபா அற்புதமாக விளக்குகிறார் (சத்யசாய் ஸ்பீக்ஸ் வால்யூம் 6) எளிய, ஆனால் வலிமை மிக்க தியானம் இது! உடலே தீப தியானத்தால் எடையற்று லேசாகி விடும். 'தேக பிராந்தி (தேக பயம்) போகும் போது 'ஆத்ம ஜோதி' ஒளிரும் என்கிறார் பகவான் பாபா!

தீப சக்தி!

வாக்கிற்கு அருணகிரி என்று போற்றப்படும் அருணகிரிநாதர் 'தீப மங்கள ஜோதி நமோ நம' என்று கூறி மங்கள ஜோதியே தீபம் என்பதை வலியுறுத்துகிறார்!

தினமும் தீப வழிபாடு செய்தால் இகபர சௌபாக்யம் பெற முடியும்!



அழகுக்கு அழகு செய்ய...

ஹேமா லக்ஷ்மண்

(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

ராணிகுமாரசாமி,
மாம்பலம்.

சருமப் பாதுகாப்பிற்கு எந்த மாதிரி உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது? முகம் மிகவும் மிருதுவாக உள்ளது. கொஞ்சம் சதை தொங்கியது போலும் உள்ளது.

சருமப் பாதுகாப்பிற்கு : சர்க்கரை போடாமல் காலை உணவிற்குப் பிறகு ஆரஞ்சு சாறு ஒரு தம்ளர் சாப்பிடுங்கள். வைட்டமின் ஏ சருமத்திற்கு மிகவும் நல்லது. பால், கேரட், பசலைக் கிரை, பச்சைக் காய்கறிகள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் உடலுக்குத் தேவைப்படும் எரிசக்தியின் பாதியளவு கார்போஹைடிரேட்டிலிருந்துதான் கிடைக்கிறது. சர்க்கரைப் பொருள்களில் கார்போஹைடிரேட் இருந்தாலும் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் உடல் பெருக்க வாய்ப்புண்டு. உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.

சருமத்தை இயற்கைத் தன்மையுடன் பாதுகாக்க நீங்கள் அதிக அளவில் இயற்கை உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் பலனடையலாம். மூலிகை பேக் போட்டு சதைக்கு இறுக்கத்தை உண்டாக்கலாம். வாரம் இருமுறை ஃபேஷியல் விட்ட் செய்து கொள்ளவும் (மூலிகை பேக் மூலம்).

தேவி, ராணி மற்றும் தோழிகள், நீலாங்கரை.

வீட்டிலேயே இயற்கை முறையில் சத்துள்ள பானம் ஒன்று தயாரிப்பது எப்படி? முகத்தில் அடிக்கடி கட்டிகள் ஏற்படுகிறது.

வெளி அழகிற்கு நமது உணவுப் பழக்கமும் ஓர் முக்கியக் காரணமாய் அமைகிறது. ஆகவே நாம் நம் உணவுப் பழக்கத்தை சீராய் அமைத்தல் அவசியம்.

ஆரோக்கிய பானம் : கேரட் - 2, பீட்ரூட் - 1, பச்சை கொத்துமல்லி (மண் போக அலம்பி கட் செய்தது)- 1 கப்,



வெள்ளை முள்ளங்கி - 1, இஞ்சிச் சாறு - ½ ஸ்பூன், தேன் - 1 ஸ்பூன், தண்ணீர் - ½ தம்ளர்.

முள்ளங்கி, கேரட், பீட்ரூட் இவைகளை நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவி, பெரிய துண்டு களாக நறுக்கவும். கொத்துமல்லியையும் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து வடிகட்டி இஞ்சிச்சாறு, தேன் கலந்து பருக வும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. முகம் பள பளப்பாகும். கட்டிகள் வராது. வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை கூடச் சாப் பிடலாம். முடிந்தால் தினமும் சாப்பிடலாம்.

சரசு, கோயம்புத்தூர்.

முடிக்கு மூலிகை எண்ணெய் மூலம் மசாஜ் செய்த பின் ஹென்னா பேக் போட் டேன். முடி நன்றாகச் சிவப்பாக மாறி விட்டது. முடி சிவப்பாக மாறாமல் இருக்க எவ்வாறு ஹென்னா போட வேண்டும்?

தலைமுடிக்கு மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து ஹென்னா போட்டால் கட் டாயம் முடி சிவப்பாக மாறாது. நான் தயாரிக்கும் 'ஹென்னாவில் அது போல ஆவதில்லை. மூலிகை எண்ணெயில் உயர் தர சிறந்த நெல்லிக்காய், மற்றும் கரிசிலாங் கண்ணி சேர்ப்பதால் முடிக்கு போஷாக்குக் கிடைக்கிறது.

பரிமளா, ராஜேந்திரன் நகர், பாளையம்கோட்டை.

நான் தலைமுடி படிய வாசலைன் (வாஸ் லின்) போட்டுத் தலையைச் சீவிக் கொள் கிறேன். இரண்டு நாளில் தலைமுடிக்கு வாசனை வந்து ஷாம்பூ போட்டுக் குளிக்க வேண்டி இருக்கிறது. வேறு ஏதேனும் எளிய முறை உள்ளதா கூறவும்.

வாஸ்லைனில் ஒருவித பசை இருக்கிறது. இதனால் தெருவிலுள்ள தூசுகளும், துரும்பு களும் தலைமுடியில் வந்து ஒட்டிக் கொள் கின்றன. இந்தப் பசை தலைமுடியை நெருக்கமாகச் சேர்த்து ஒட்டி விடுகிறது. இப்படி ஒட்டிக் கொள்வதால் காற்றுப் போக முடியாமல் தலைமுடிக்குள் நாற்றம் கிளம்பும். ஆதலால் வாஸ்லினை விட்டு தலைமுடிக்கு நல்ல தரமான தேங்காய் எண்ணெய் உபயோகிக்கவும். தேங்காய் எண்ணெய் தடவி நன்கு வாரினால் தலை முடிக்கு மிருதுத் தன்மை ஏற்படும். ஷாம்பூ போட்டுக் குளிப்பது தவறு இல்லை. வாரம் இருமுறை தலைக்குக் குளிப்பது சிறந்தது.



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : புதினா *கடைசி தேதி* : **15.12.2003**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



- 50 % Resale value on Gold-mixed items.
- 80 % Resale value on Pearls.
- 100 % Guarantee for all our items.

ஹைதராபாத் – நேர்த்தியான முத்துக்கள்
ஜெய்பூர் – பொலிவான இரத்தினங்கள்
மும்பை – குந்தன் நகைகள்
கொல்கத்தா – இரத்தினக்கல் மாலைகள்
அமெரிக்கா – வியப்படுத்தும் வைரங்கள்
கொரியா – கொரியன் நகைகள்

நகை கடைகளில் ஒரு முத்தான கடை

BALAJI PEARLS

- Hyderabad pearls,
- Grey & pink pearls,
- Ranihaars,
- Necklace sets & Bangles in Ruby, Coral, Emerald, Amethyst & Navaratna.
- 1gm Gold & Stone Bangles,
- Imported beads in all Colours,
- Necklace Set with Platinum Finish.
- Pearls Bracelets & Imported Bracelet.
- 1gm Gold Kundan & Antique Jewellery.

LUCKY DRAW CONTEST
Bring this ad and be eligible for Rs.2000/- worth
NECKLACE SET

X-mas sale
upto 30% discount
for the month December

BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
அழகிய நகைகளின் தனக்களஞ்சியம்
"Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement,No.21,22,
(Near Nagesh Theatre) Opp. to Co-optex ,
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 34314445

இச்சலுகை டிசம்பர் மாதம் மட்டுமே !

- ஞாயிறு விற்பனை உண்டு
- எல்லா க்ரெடிட் கார்டுகளும் வரவேற்கிறோம்

ஆக்கம் & தொகுப்பு:

மஞ்சுளா ரமேஷ்



5

மஹாவிஷ்ணுவைக் காலால் உதைத்த பிருகுமுனிவரின் கதை இன்னும் முடியவில்லை. அவரே மகாலக்ஷ்மியைப் பிரார்த்தித்து மகளாகப் பெற்றார் என்று சென்ற இதழில் பார்த்தோம். ஸ்ரீவத்ஸன் எனவும் கோத்திர தாரி ஆனார். மகாலக்ஷ்மி இச் செயலால் கோபம் கொண்டு தன் நாயகனை நீங்கி னாள் எனவும் கூறுவது உண்டு. அப்படி நீங்கியபின், இருவரும் இணைந்த க்ஷேத்திரங் களாகப் பலவற்றையும் சொல்வதுண்டு. அவற்றுள் ஒன்றுதான் ஸ்ரீவாஞ்சியம்.

நாயகனோடு ஊடல் கொண்ட திருமகள் ஸ்ரீவாஞ்சியத்திற்கு வந்து தவமிருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஸ்ரீவாஞ்சியத்தின் சிறப்பை என்னவென்று சொல்வது? யமனே ஈஸ்வர னுக்கு வாகனமாக இருந்த க்ஷேத்ரம். கங்கை குப்தகங்கையாக இங்கு தோன்றி, தன்னிடம் மனிதர் கரைத்த பாவங்களையெல்லாம் நீக்கிக் கொண்டாள். காசிக்கும் மூத்த க்ஷேத்ரம் என்பார்கள்.

ஸ்ரீவாஞ்சியம் ஈஸ்வரனே சுயம்புலிங்கங் களிலே முதன்மையானவர், பழைமையான வர் என்ற செய்தி என்னை வெகுவாக ஈர்த் தது. இங்கு அன்னை மங்களநாயகி, பாக்ய பிரதாப்த கல்யாணி என்றெல்லாம் நாமங் களைத் தாங்கி வீற்றிருக்கிறாள்.

இப்பேர்ப்பட்ட பழைமையான தலத் தைத்தான் தன் தவத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக் கிறாள் இந்த ஸ்ரீ எனும் மகாலக்ஷ்மி ஸ்ரீயை இழந்தால் மகாவிஷ்ணு சகல சௌபாக் கியங்களையும் இழந்தவர் ஆகிறார் அல்லவா? அதனால் பாம்பணைப் பரமனும் தன் செல்வச் சீமாட்டியைத் தேடி வருகிறார். தவமிருந்த செல்வியைக் கண்டு தானும் அவளுக்காகத் தவமிருக்க ஆரம்பிக்கிறார்.

இப்படித் தம்பதி இருவருமே ஒரு வருக்காக ஒருவர் தவமிருக்கும் போது பரமேஸ்வரனும், பார்வதியும் புன்னகைக் கின்றனர். இருவரையும் இணைத்து வைக்கிறார்கள். ஸ்ரீயை வாஞ்சித்து (விரும்பி) திருமால் இங்கு வந்ததால் ஸ்ரீவாஞ்சியம் என இவ்வூர் பெயர் பெற்றது. திருமாலும் கல் யாண வரதனாக, திருமணக் கோலத்தில் காட்சி தருகிறார்.

கண்களை மூடி மோனத் தவமிருந்த நாயகி, பின்னர் நான்கு கைகளில் அபய, வரத முத்திரையுடன் மஹாலக்ஷ்மியாகக் காட்சி தருகிறாள். இந்த இரண்டு நிலை களையுமே ஸ்ரீவாஞ்சியம் கோவிலிலே காண



முடிகிறது. அதே போல அங்கிருக்கும் ஓர் அற்புதமான துர்கை சந்நிதிக்குப் பக்கத்தி லிருக்கும் கிணற்றுக்கருகிலே திருமால் தவக் கோலத்தில் நிற்பது போல வடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இருவருமே இப்படித் தவமிருந்த கோலம் மாறி கல்யாணக் கோலம் தாங்குவது அதே ஊரிலேயுள்ள மற்றொரு கோயிலிலேதான். பெருமாள் கோயில் என அழைக்கப்படும் அங்கு கல்யாண வரதனாகக் காட்சி தருகிறார்.

(ஸ்ரீவாஞ்சியம் கோயில் மேல் மிகுந்த அன்பு கொண்ட தியாகராஜன், வாஞ்சி குணசேகரன், ஸ்வாமிநாதன், கிரிதர் போன்ற பலரும் இக் கோயிலுக்குச் செல்வதற்கும், கோயிலைச் சுற்றிக் காட்டியும் மிகுந்த உதவி செய்தார்கள். அதே போல எஸ்.வி. துரையப்ப குருக்கள், முத்து குருக்கள் போன்றவர்கள் ஈஸ்வர சேவையிலே மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். எக்ஸிகியூட்டிவ் ஆபீசர் சோம சுந்தரத்தின் முயற்சியால் கோயிலில் பல திருப்பணிகள் நடந்து வருகின்றன.)

தவமிருந்த செல்வியின் தோற்றம் சிலை வடிவிலும், அபய வரத ஹஸ்தத்துடன் சுதை வடிவிலும் காட்சி தரும் மகாலக்ஷ்மிக்கு செவ்வாய், வெள்ளி நாட்களில் பெண்கள் விசேஷமாகப் பூஜை, வேண்டுதல் என ஆராதிக்கிறார்கள். பிரிந்த தம்பதியரோ, பிணக்குள்ளவர்களோ இங்கு வந்து பிரார்த்தனை செய்து நல்ல பலன்களை அடைகிறார்கள் என்று சொல்லிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

மனிதர்களைப் போலவே தெய்வீகத் தம்பதிகளுக்கும் இப்படியெல்லாம் பிணக்கு வருமா என்றால், இவையெல்லாம் நம் பொருட்டு அவர்கள் நடத்தும் நாடகம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நம் உணர்வுகளை எல்லாம் தெய்வங்களின் மேல் ஏற்றி, நம்மோடு அவர்களை இறுகப் பிணைத்துக் கொள்வதுதானே சனாதன தர்மம்? தெய்வம் எனத் தனியாகப் பிரித்து, அவர் எங்கோ இருக்கிறார் என நினைத்துப் பிரார்த்திப்பதை விட இதோ இங்கே என்னோடு இருக்கிறார் எனச் சொல்லும் போது நெருக்கமாகிறது அல்லவா!

என் கஷ்டங்களை என் தாய் அறிவாள், ஏனென்றால் அவள் கஷ்டங்களை, துன்பங்களை அறிந்தவள் என்று அந்த பக்தர்கள் நினைக்க வேண்டாமா? அதற்குத்தான் அந்த தயாபரி தன் மணாளன் பக்தர்களின் பொருட்டு அவதாரம் எடுக்கும்போதெல்லாம் தானுமே அவனோடு இணையப் பிறக்கிறாள்.



• தவக்கோல மகாவிஷ்ணு

இராமனுக்குச் சீதையாக, கிருஷ்ணனுக்கு ருக்மணியாக, அரங்கனுக்கு மாலையிட ஆண்டாளாக என எத்தனை அவதாரங்கள்! பதினான்கு மன்வந்திரத்திலும் • பதினான்கு அவதாரங்களை எடுக்கிறாளாம் அன்னை.

1. ஸ்வாயம்புவ மன் வந்திரம் - பிருகுவின் புத்ரி பார்க்கவி.

ஸ்ரீ வாஞ்சியம் கும்பகோணத்திலிருந்து நன்னிலம் செல்லும் வழியில் உள்ளது. நன்னிலம் செல்லும் பேருந்தில் ஏறி அச்சுதபங்கலம் என்ற இடத்தில் இறங்க வேண்டும். அங்கிருந்து ஒரு கி.மீ. நடக்கலாம், ஆட்டோவும் கிடைக்கும்.



• தவமிருந்த ஸ்ரீ

2. ஸ்வாரோசிஷ மன் வந்திரம் - அக்னியில் அவதாரம்.

3. ஔத்தம மன்வந்திரம் - ஜலத்தில் தோன்றினாள்.

4. தாமஸ மன் வந்திரம் - பூமியிலிருந்து பிறந்தாள்.

5. ரைவத மன் வந்திரம் - வில்வ விருக்ஷத்தில் உதித்தாள்.

6. சாக்ஷுஸ மன் வந்திரம் - மலர்ந்த

• நமக்கு 365 ஆண்டுகள் தேவர்களுக்கு ஒரு வருஷம். இம் மாதிரி 12,000 தேவ வருஷங்களில் கிருத துவாபர திரேதா கலியுகங்கள் அடங்கியுள்ளன. இது ஒரு தேவ யுகம். இது 71 தரம் திரும்பினால் ஒரு மன்வந்திரம். இப்படி 14 மன்வந்திரங்கள் முடிந்தால் பிரளயம்.



* தவமுடித்த மகாலக்ஷ்மி

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

ஸ்ரீஸூக்தத்திலுள்ள திருநாமங்களின் விளக்கத்தை அனுப்பியுள்ளேன். ஸ்ரீஸூக்த நாமாவளிகளைக் கொண்டு ஸ்ரீதேவியை அர்ச்சிக்க, நமது வீடும், நாடும் அஷ்ட லக்ஷ்மியும் குடிகொண்ட ஸ்தலங்களாக மாறட்டும்.

1. ஓம் ஹிரண்யவர்ணாயை நம :

(அழகிய சப்தங்களுக்கு காரண பூதையாயிருப்பவள்)

"ஹிரண்யவர்ணை" என்பதற்கு, ஹிரண்யம் -பொன், வர்ணம் - அக்ஷரம். பொன் போன்று விரும்பப்படும் அக்ஷரங்களுக்குக் காரணமாக விளங்குபவள். "சப்தங்களுக்கு தாயாயிருந்து கொண்டு பசுவைப் போல் போக்யங்களைப் பொழிகிறேன். இதனாலேயே சிறந்த புத்தியையுடைய பிரமன் "ஹிரண்ய வர்ணை"



* அபூர்வ துர்கை



* கி. ஜகன்னாதன்

தாமரையில் உண்டானாள்.

7. வைவஸ்வத மன்வந்திரம் - பாற்கடலில் தோன்றினாள்.

இப்போது நடைபெறுவது வைவஸ்வத மன்வந்திரம். பாற்கடலில் இருந்து தோன்றிய ஸ்ரீயே இந்த மன்வந்திரத்தின் கண் கண்ட தெய்வமாகிறாள். இவளே சீதையானவள். சீதை பட்டபாடு அறியாத பெண்ணுண்டோ! ஏன் இத்தனை பாடு? 'எல்லாம் உனக்காக' என்கிறாள். 'பெண்ணே, இந்த பாரததேசத்திலே ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது என நானும் வாழ்ந்து பார்த்தேன். அதனால் இன்னும் என் கருணை அதிகமானது. அன்பு உன்பால் அதிகமானது. என்னை நீ நினைத்தால் போதும், உனக்காக நான் கருணை மழை பொழிவேன்!'

எனச் சொல்லாமல் சொல்லி வாழ்ந்து காட்டினாள் அந்தச் சிறைவிருந்த செல்வி. அவளுடைய கருணைக்கு உதாரணமாக இரண்டு நிகழ்ச்சிகளைச் சொல்வார்கள்.

வனவாசத்திலே ஸ்ரீராமனும் சீதையும் ஏகாந்தமாக சந்தோஷமாக இருந்தார்கள். காகாசுரன் சீதையின் அழகிலே மயங்கி அவளைக் கொத்துகிறான். கண்கள் சிவந்து போன ராமன் பக்கத்திலே கிடந்த புல்லை எடுத்தவுடனே, சினத்தால் அதுவே இராம பாணமானது. காகாசுரனை துரத்திக் கொண்டு சென்றது. ஈரேழு பதினான்கு உலகங்களுக்கும் பறந்தான் காகாசுரன். இராமபாணம் துரத்தும் அவனை யாரால் காப்பாற்ற முடியும்? தேவர்கள் சொன்னார்களாம் -

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டீ.வி.யில் பிரபலம். அது 'ஆர்தோக்யூர்' என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக் கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் **'க்யூர்வெல் ஃபார்மா'** நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் **திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார்** அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.



இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

உங்களுடைய ***'ஆர்தோக்யூர்'*** *மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?*

எங்கள் தயாரிப்பான **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத ***ஆர்தோக்யூர்*** *எப்படிச் சிறந்தது?*

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகளே சிறந்தது.

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் **'ஆர்தோக்யூர்'** ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது **'ஆர்தோக்யூர்'** மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.

KUREWEL PHARMA

மேலும் விவரங்களுக்கு :
க்யூர்வெல் ஃபார்மா,
சென்னை - 83.
போன் : 24893013, 24711719

ADVT.

(அழகிய த்வனிகளின் உத்பத்திக்குக் காரண மாக விளங்குபவள்) என்று என்னை துதித் தான். என் அருளால் யோகத்தை உரைத் தான். இம் மந்திரம் ஒன்பது அக்ஷரங்கள் கொண்டது. ஸாக்ஷாத் வேதமயமானது: யோகி களுடைய யோகத்தை ஸாதித்துக் கொடுப் பது'' என்று விவரித்தாள் ஸ்ரீதேவி.

2. ஓம் ஹரிண்யை நம :
(மான் போன்றவள்)

''மான் தோலாலே சுற்றப்பட்டவளும், மான் தோல் விரிப்பை உடையவளும், ஹரி யினால் அணைத்துக் கொள்ளப் பெற்ற இடையை உடையவளும், மான் போன்று நீண்ட கண்களை உடையவளுமான என்னை ''ஹரிணி'' என்று தியானித்து மேலான சாந்தியை அடையலாம்.'' நான்கு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் மேலான சாந்தியை ஏற்படுத்தும்.

3. ஓம் ஸுவர்ணஸ்ரஜே நம :
(தங்க மாலைகளை அணிந்தவள்)

''நான் எப்போதும் தங்கத் தாமரையாலான மாலைகளை அணிபவளாகையால் ''ஸுவர்ணஸ்ரஜா'' என்னும் பெயர் உள்ளவளாகிறேன்.''

4. ஓம் ரஜதஸ்ரஜே நம :
(வெள்ளி மாலைகளை அணிந்தவள்)

''வெள்ளித் தாமரையாலான மாலைகளை அணிவதாலும் என் மாலைகள் எப்போதும் தோஷமற்றவையாய் விளங்குவதாலும் நான் ரஜதஸ்ரஜை ஆகிறேன்.'' ''ஓம் ஸுவர்ண ஸ்ரஜே நம :'' என்ற மந்திரமும் ''ஓம் ரஜதஸ்ரஜே நம:'' என்ற மந்திரமும் ஓங்கார நமஸ்ஸுக்களுடன் சேர்ந்து எட்டு அக்ஷரங் களாய் விளங்கும். இம் மந்திரங்களை முறையே குபேரனும், சிவனும் தியானித்து செல்வங்களுக்கு அதிபதியாய் குபேரனும், வெள்ளிக்கு அதிபதியாய் சிவனும் விளங்கி னார்கள்.

5. ஓம் சந்த்ராயை நம :
(ஆனந்தமே வடிவெடுத்தவள்)

சந்திரனைப் போல் அடியார்களுடைய நெஞ்சை குளிரச் செய்கிறேன். ஆனந்த ப்ரவா ஹமே வடிவெடுத்தவளான நான் யோகி களின் ஹ்ருதயத் தாமரையில் சந்திரனைப் போல் தோன்றுகிறேன். நான்காம் நிலையான தியான நிலையினை சந்திரனைப் போல் ஒளிவிடச் செய்கிறேன். யோகம் தடைப் பெற்ற வசிஷ்டர் என்னை சந்த்ரமயியாகவும், பரிசுத்தையாகவும், ஜ்நாநாநந்தப் பெருங் கடலாகவும் தன்னுடைய சரீரத்தில் ஸுஷும்நா நாடியிலிருப்பவளாக தியானித்து மறுபடியும் யோக ஸித்தியை அடைந்தார். ''ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட ''ஓம் சந்த்ராயை நம:'' என்னும் இம்மந்திரம் உடனே ஆனந் தத்தை அளிக்கும். ஸம்ஸாரமாகிற காட்டுத் தீயினால் தஹிக்கப்படுகிறவர்களுக்கு இது மிகுந்த ஆனந்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

6. ஓம் ஹிரண்மய்யை நம :
(பொன்மயமான வைகுண்ட லோகத் தில் எழுந்தருளி இருப்பவள்)

''பிரகிருதி மண்டலத்திற்கு அப்பாற்பட்ட தும், பொன் மயமானதுமான பரமபதத்திலும், பொன்மயமும், வேத மயமுமான ஸூர்ய மண்டலத்திலும் நான் எல்லா உலகிற்கும் நன்மையளிப்பதற்காக எழுந்தருளியிருப்ப வளாகையாலே ''ஹிரண்மயீ'' எனப்படு கிறேன்.'' ''ஓம் ஹிரண்மய்யை நம:'' என்னும் ஏழு அக்ஷரங்கள் கொண்ட இம் மந்திரம் எல்லா பொருள்களையும், விருப்பங்களையும் தரும்.

(அடுத்த மாதம் வரை இந்த ஆறு நாமாக்களை ஜபியுங்கள்.) மற்றவை தொடரும்...

''அடே அசடு! உன்னை அந்த இராம னால் கூட காப்பாற்ற முடியாது. ஒரே ஒருவர்தான் உனக்கு ஏதாவது செய்ய முடி யும். கருணையே உருவான அந்த சீதை யிடமே போய் தஞ்சம் சேர்!'' என்றார் களாம்.

அதே போல விழுந்தடித்து ஓடி வந்த வன் அன்னையின் காலடியில் விழுகிறான். ''அம்மா என்னைக் காப்பாற்று!'' என்று. அவள் அசுரனுக்கு மட்டும் அன்னையில் லையா என்ன! ''போனால் போகிறது. இவனை விட்டு விடுங்கள்'' என்று ஸ்ரீராமனை வேண்டுகிறாள் பிராட்டி. அவ ளின் கருணை நயனத்தின் குளுமையால் சினம் தணிந்த இராமன், ''இராமபாணம் விட்டது விட்டதுதான். ஒழிந்து போகட்டும், ஒரு கண்ணை மட்டும் பாணத்துக்குக் கொடுத்து விடு'' என்றாராம் புன்னகை யுடன். காகாசுரன் ஒரு கண்ணை இழந்து தப்பித்தேன், பிழைத்தேன் என ஓடி விடு கிறான். அதனால்தான் இன்றைக்கும் காக்கை கள் ஒற்றைக் கண்ணால் பார்த்துக் கொண் டிருக்கின்றன!

அதே போல அசோகவனத்தில் சிறை

குழந்தைப்பேறு தந்த நாமகிரித் தாயார்!

- நாமகிரி ஸீதாலக்ஷ்மி

மூக்கனிகளில் முதன்மையான மாங் கனிக்குப் பெயர் பெற்ற சேலம் மாநகரி லிருந்து 50 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது நாமக்கல். இங்குள்ள மலை சாளக் கிராம மலை என்று கூறுவார்கள். இங்குள்ள கமலாலயக் குளக்கரையில் ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்மி, நரசிம்மமூர்த்தியை மணம்புரிய தவம் இருக் கும் போதினில் ஆகாய மார்க்கமாக அவ் வழியே வந்த ஆஞ்சநேயர் தனக்கு கண்டகி நதியில் கிடைத்த சாளக்கிராமத்தை அன்னை யிடம் தந்து தான் சந்தியாவந்தனம் செய்து வரும் வரையில் கீழே வைக்காமல் கையில் வைத் திருக்கும்படி வேண்டினா ராம். அன்னையின் கையில் வந்த சாளக்கிராமம் நல்ல கனமாக ஆகவே அன்னை அதனைக் கீழே வைத்து விட்டார். அந்த சாளக்கிராமம்தான் மலையாகி விட்டதாக ஐதீகம்.



அப்பொழுது அங்கு வந்த ஆஞ்சநேயருக் கும், ஸ்ரீ லக்ஷ்மிக்கும் அந்த மலையினுள் இருந்து நரசிம்மமூர்த்தி காட்சியளித்து ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் தவ மகிமையால் கிரியாக மாறிய தால் இத்திருத்தலம் நாமகிரி என்று பெயர் பெற்று விளங்கும் என்று அருளினார். ஸ்ரீலக்ஷ்மி தேவியையும் நாமகிரி தாயார் என்று பெயர் கொண்டவளாக விளங்கி பக்தர்களுக்கு அருள் புரியும்படி அநுக்கிரகம் செய்து அன்னையை மணம்புரிந்து கொண் டார். இந்த திருத்தலம் தான் தற்போது நாமக் கல் என்று மருவியுள் ளது.



இக் கோயிலில் இந்த அம்மன் சன்னதியில், நமக்கு எந்த ஒரு காரி யம் நடக்க வேண்டும் என்றாலும் நம்பிக்கை யுடன் வேண்டிக் கொண்டு 48 நாட்கள் விரதம் இருந்தால் கை மேல் பலன் கொடுக் கும் தாய் அவள். திருமணமாகி 18 ஆண்டுகள் குழந்தைப் பேறு இல்லாதிருந்த

யிருந்த போது அவளைப் பயமுறுத்திய அரக்கியர்களையெல்லாம் கொன்று விடு கிறேன் என குதித்த அநுமனை சமாதானம் செய்தாள். "ஐயோ பாவம், அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? எய்தவன் இராவணன் இருக்க, அம்பான இவர்களை எப்படிக் குற்றம் சொல்ல முடியும்? மன்னித்து அவர் களை விட்டு விடு!" என்றாளாம்!

அசுரனுக்கும், அரக்கியருக்குமே கருணை செய்த அன்னை கலங்கி நிற்கும் மாந்தர் குலத்திற்கு காருண்யம் காட்ட மாட்டாளா என்ன? தயையே வடிவான தயாபரி இவள் என உணர்த்துவதற்கே இத்தனையும் என்பது போலத்தான் இவையெல்லாம் சொல்லப்படுகின்றன.

அப்பேர்ப்பட்ட தேவி பாற்கடலில் இருந்த எழுந்த போது அவளை ஸ்ரீஸூக்தத் தால் தேவர்களும், முனிவர்களும் வழிபட் டார்கள். மகாலக்ஷ்மியைத் துதிப்பதில் ஸ்ரீஸூக்தம் தலையாய இடம்பெற்றுள்ளது எனலாம். இன்றைக்கும் ஸ்ரீஸூக்தம் சொல் லப்படும் இடங்களிலே ஆனந்தமும், வள மும் நிரம்பியிருப்பதைக் கண்கூடாகப் பார்க்க முடிகிறது. கோரிய வரங்கள்

தம்பதியரை ஊரும், உலகமும் வருத்தியது.

அந்த அம்மாள் நாமகிரிதாயாரிடம் முறை யிட்டு வேண்டி 48 நாட்கள் விரதமிருக்கத் தொடங்கிய சில நாட்களிலேயே அம்மன் கனவில் தோன்றி பூரண கும்பம் கொடுத்து ஆசீர்வதித்தார். அந்த அம்மாள் விரதம் முடித்ததை அடுத்து உடனே கர்ப்பம் தரித்தார்கள்.

அந்த கருணையுள்ளம் கொண்ட அன்னையிடம், தான் வீட்டுப் படி தாண்டாமல் இருப்பதாகவும் இந்தக் கருவை தன்னிடம் முழுமை பெற்று மகவாக தரும்படியும் வேண்டிக் கொண்டு அதன்படியே ஒன்பது மாதங்களும் இருந்து பிரசவத்திற்கும் தன் தாய் வீட்டிற்கும் செல்லாமல் இருந் திருக்கிறார்கள்! அந்த அம்மன் கருணை யால் இத்தனை வருடம் கழித்து வந்த மகப்பேறும் நல்லவிதமாக வீட்டி லேயே நடந்திருக்கிறது.

அந்தக் குழந்தை - அம்மன் மகி மையை எழுதும் அடியேன்தான். இப் படி நாமகிரித் தாயார் எத்தனையோ அற்புதங்களை நிகழ்த்தி இருக்கிறாள்.

இதில் மிக முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் கணிதமேதை ராமானு ஜம் அவர்களுக்கு இந்த அம்மன் குல தெய்வம். இந்த அம்மன் அருளால் கடினமான ஃபார்மூலாக்களை சமன் செய்ததாக அவரே குறிப்பிட்டிருக் கிறார். இத்தகைய சக்திவாய்ந்த அம் மனை நாம் போற்றித் துதிப்போமாக.

(இக் கோயில் பல்லவர் காலத்து குடைவரைக்கோயில். நரசிம்மர் சன்னதி யில சுவாமியின் பாதத்திற்கு நேராக அமைந்திருக்கும் சன்னல் போன்ற அமைப்பின் வழியே பார்த்தால் ஆஞ்சநேய ரின் கூப்பிய கை தெரியும். தினந்தோறும் ஆஞ்சநேயர் நரசிம்ம சுவாமியின் பாத தரிசனம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். இக் கோயிலில் நரசிம்மசுவாமியை பிரதட்சணம் பண்ண வேண்டுமானால் கிரிவலம் வர வேண்டும்.)

• நாமகிரித் தாயார்



கிடைப்பதை பல சம்பவங்கள் நிரூபித்து இருக்கின்றன. (ஸ்ரீஸூக்தம் நிறைய கேசட்டு களாகக் கிடைக்கின்றன. அவற்றை வாங்கி யும் உபயோகிக்கலாமே!)

ஸ்ரீஸூக்தம் ருக்வேதத்தில் உள்ளது. பதி னைந்து மந்திரங்களைக் கொண்டது. ஒவ் வொரு மந்திரமும் ஒரு பலனைத் தருகிறது. குறிப்பிட்ட பலனை விரும்புபவர்கள் குறிப் பிட்ட மந்திரத்தையும் ஜெபிக்கலாம். மொத்த மாகச் சொல்லும் போது வீட்டில் ஸ்ரீ சகல சௌபாக்ய சுந்தரியாக நடனமாடுகிறாள்.

1. தேஜஸ், 2. பக சேவகர் முதலியவை, 3. பகையழிவு, 4. கல்வி, 5. ஐசுவரிய விருத்தி, 6. நிலையான செல்வம், 7 குபேரன் ஆசி, சிந்தாமணி ஆசி, 8. தரித்திரம் நீங்கும், 9. தான்ய விருத்தி, 10. வாக்சாதுர்யம், 11. வம்ச விருத்தி, 12. உயர் பதவி, 13. வாகனாதிகள், 14. ராஜ்ய யோகம், 15. கல்வி முதலிய செல்வங்கள்

ஸ்ரீஸூக்த ஹோமம் செய்வது உண்டு. ஸ்ரீக்கு ப்ரியமான தாமரை மலர்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் ஸ்ரீஸூக்த ஹோமம் மிகுந்த மகிமை வாய்ந்தது. நினைத்த வரங் களைத் தரக்கூடிய ஆற்றல் மிக்கது.

(தொடரும்)

இப்படியும் ஒரு சம்பந்தி!

சமீபத்தில் நான் நேரில் பார்த்த ஒரு நிகழ்வு என்னை மிகவும் ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்தியது.

மாப்பிள்ளை வீட்டார் என்றாலே கொடுங்கோலர்கள் என்ற சித்திரிப்புதான் நடைமுறையில் இருக்கிறது. ஆனால் வித்தியாசமாக நிறைய நல்லவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

எங்கள் தெருவில் எதிர் வரிசையில் என் தோழி ஒருத்தி, ராஜபாளையத்தைச் சேர்ந்த ராஜுக்கள் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர். தோழியின் கணவர் தன் வீட்டையொட்டி சிறிய அளவில் ஷெட் போட்டு ஆள் வைத்து மிக்ஸர், சேவு, அல்வா போன்ற தின்பண்டங்கள் தயாரித்து ஒரு கிலோ, அரை கிலோ பாக்கெட்டுகளாக்கி உள்ளூர், சுற்றுக் கிராமக் கடைகளுக்குப் போட்டு வருகிறார். ஓரளவு போதுமான வருமானம் வருகிறது.

என் தோழிக்கு ஒரு பெண் ஒரு பையன். பெண்ணைப் பார்க்க மாப்பிள்ளை வீட்டார் ராஜபாளையத்திலிருந்து வருவதாக வந்து சொன்ன என் தோழி, என்னை சுபா - சிநேகிதியின் மகளுக்கு அலங்காரம் செய்து விடும்படியும் என் ஃபேவரைட் கேசரியைச் செய்து தரும்படியும் கேட்டுக் கொண்டாள்.

எனக்கு, தலையலங்காரம் செய்வதும், மெஹந்தி போட்டு விடுவதும் என பெண் குழந்தைகளை அலங்கரிப்பது பிரியமான பழக்கப்பட்ட விஷயம். எனவே மதியம் சாப்பாட்டு வேளை முடிந்ததுமே சுபாவை அலங்கரிக்கப் போய் விட்டேன். சுபா நல்ல அழகு. என் கைவண்ணத்தில் மேலும் மெருகேறி (ஒரு சுயபாராட்டுத்தான்!) தேவதை மாதிரி இருந்தாள் அவள்.



மாலை ஐந்து மணிவாக்கில் மாப்பிள்ளை வீட்டார் காரில் வந்திறங்கினார்கள். பார்த்தவுடனேயே வசதி மிகுந்தவர்கள் என்பது தெரிந்தது. ஆனால் பந்தா எதுவுமின்றி சகஜமாய்ப் பேசினார்கள். சுபா காப்பித் தம்ளர்களோடு வந்து சிறிது பொழுது உட்கார்ந்து விட்டு எழுந்து போனவுடனேயே படிப்பு முதலான மற்ற

விவரங்களைக் கேட்ட மாப்பிள்ளையின் தாய் தகப்பனார் நேரடியாக,

"எங்களுக்குப் பெண்ணைப் பிடித்திருக்கிறது. சம்பந்தம் செய்து கொள்வோம்"

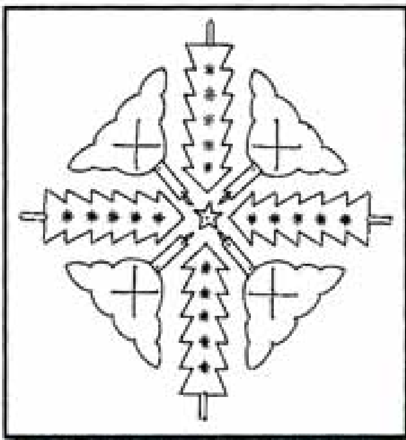
என்று தங்கள் முடிவை பளிச்சென்று சொல்லி விட்டார்கள். அவர்கள் கிளம்பும் போது வீட்டையடுத்த தன் தொழிற் கூடத்தை வந்தவர்களுக்குக் காட்டிய தோழியின் கணவர், கூடிய சிக்கிரம் இதிலேயே மேற்கொண்டும் விரிவுபடுத்தி அடுத்து சுற்றியுள்ள நகரங்களுக்குத் தன் தயாரிப்புகளை சப்ளை பண்ணத் திட்டம் இருப்பதைச் சொன்னார்.

தற்போது அந்த மாப்பிள்ளை வீட்டார் ராஜபாளையத்தில் நகைக்கடை வைத்துள்ளார்களாம். ஆனால் அவர்களின் மூன்றாந் தலைமுறையோ நான்காம் தலைமுறையோ உள்ள உறவினர்கள்தான் தற்போது சென்னையில் பிரபலமான அடையார் ஆனந்த பவனின் துவக்கக்காரர்களாம். (இவர்கள் பெண் வழி உறவுக்காரர்கள் போலும். ஆண் வழி வாரிசுகள் தற்போது நடத்துகிறார்கள்).

அப்படி ஆரம்பித்து நடத்தும் போது வாங்கி உபயோகித்த பெரிய வெண்கல உருளிகள் ஈயம் பூசிய செம்பு பித்தளையினாலான மாவு கரைக்கும் ஜயன்ட் சைஸ் சட்டிகள், இரும்பு வாணலிகள், ஜாரணிகள் என பலகாரத் தயாரிப்புக்கான உபகரணங்கள் தற்போது புழக்கத்திலில்லாமல் தங்களிடம் நிறைய இருப்பதாகவும் தேவைப்படுமானால் அவைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்படியாகவும் சொன்னதோடு நிச்சயதார்த்தும் முடிந்து ஒருநாள் வேனில் அந்தப் பெரிய பெரிய பாத்திரங்களும் கரண்டிகளும் என்று தோழியின் வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தன. (அத்தனையும் இலவசமாகத்தான்). இப்படித் தரலாமென தன் கணவரிடம் சொல்லி செயல்படுத்தியவர் மாப்பிள்ளையின் தாயார்தான். கூடிய விரைவில் சுபாவிற்குத் திருமணம் நடக்கவிருக்கிறது.

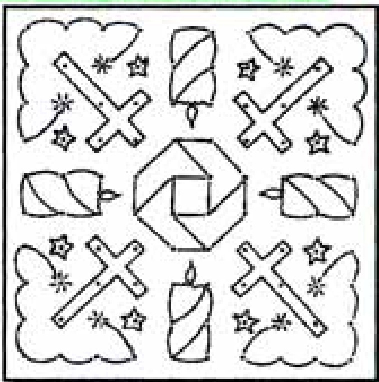
நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே என்பதற்கேற்ப சுபாவின் மாமியாராகப் போகும் அந்த அம்மையாரைக் கண்குளிர வெகு நேரம் பார்த்து மனசுக்குள் நிறைய சந்தோஷப்பட்டேன் நான்.

— கண்ணம்மாள் பகவதி

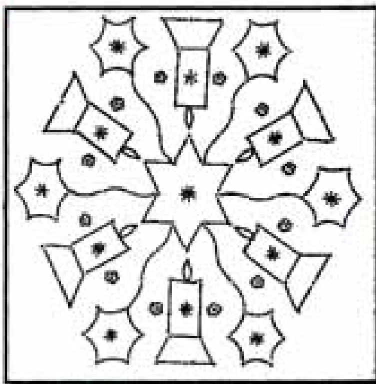


17 புள்ளி
1 முடிய
(நேர் புள்ளி)

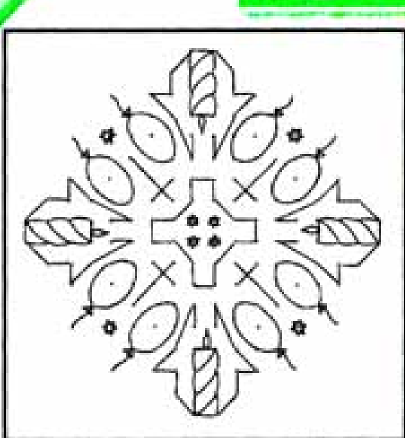
ஹேப்பி கிறிஸ்மஸ்!



10 புள்ளி
10 வரிசை
(நேர் புள்ளி)



13 புள்ளி
7 முடிய
(இடுக்குப் புள்ளி)



18 புள்ளி
2 வரிசை 2 முடிய
(நேர் புள்ளி)

டி. அனுசுயா தேவி



மஹாகவி சுப்ரமணிய பாரதியாரின் பிறந்த நாள் டிசம்பர் 11-ந் தேதி வருகிறது. கார்த்திகை மாதம் மூல நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர் அவர். அவரைப் பற்றியும், அவர் எழுதியவைகளைப் பற்றியும் படிக்கும் பாக்கியம் பெற்ற நாமே அவைகளை எண்ணிப் பெருமைப் படும்போது, அவருடைய பேத்தியாகப் பிறக்கும் பேறு பெற்ற திருமதி. லலிதா பாரதி அவர்கள் தன் தாத்தா பற்றியும் அவருடைய பேத்தியாகப் பிறந்ததனால் தனக்குக் கிடைத்த பெருமைகள் பற்றியும் நம்மிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறார் -

"தாத்தாவுக்குப் பொய் சொன்னால் பிடிக்காது!"



"தாத்தா இருக்கும் போது நான் பிறக்கவில்லை. அந்த மஹாகவியின் மடியில் தவழ்ந்து அவர் பாடும் தாலாட்டைக் கேட்கும் பேறு எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. அவர் 1921-ம்ஆண்டே இறந்து போய் விட்டார். நான் 1928-ம் ஆண்டுதான் பிறந்தேன். தாத்தாவின் பாடல்களை மட்டுமல்லாமல் அவர் பற்றிய விவரங்களையும் 7 வயது முதல் அறிய ஆரம்பித்தேன்.

வீட்டில் யாருக்காவது உடல்நிலை சரியில்லை என்றாலோ, ஏதாவது மனக்கஷ்டமிருந்தாலோ பாட்டி (திருமதி செல்லம்மா பாரதி) 'ஓம் சக்தி' பாட ஆரம்பிப்பார். அம்மாவும் (திருமதி. தங்கம்மா பாரதி) சேர்ந்து பாடுவார். அவர்கள் பாடுவதைக் கேட்டுக் கேட்டு எனக்கும் அந்தப் பாடல் முழுவதும் மனப்பாடமாகி விட்டது. பாட்டி வளர்ப்பில் அச்சமென்பது அறியாத வீரப் பெண்ணாக நான் வளர்ந்தேன்.

1947-ல் நாட்டுக்கு விடுதலை கிடைத்த போது திருநெல்வேலி கைலாசபுரத்தில் இருந்தோம். அங்கு அந்தப் பகுதியிலிருந்த பெண்களெல்லாம் ஒன்று கூடி கொடியேற்றி தாத்தாவின் நாட்டுப் பாடல்களை எழுச்சியுடன் பாடினோம்.

எனக்குப் பத்து வயதிலிருந்தே பாரதி விழா, காந்தி விழா என எதுவானாலும் மேடையில் பாட என்னை அழைப்பார்கள். நானும் போய்ப் பாடுவேன். 'பாரதியாரின் பேத்திதான் பாடுகிறாள்' என்று மற்றவர்கள் சொல்லும் போது ரொம்பவும் பெருமையாக இருக்கும். தவிர கடவுள் வணக்கம் பாடுவதும் நான்தான்.

பாரதியாரின் ஒரிஜினல் மெட்டுக்களுடன் அவர் பாடல்களைப் பாடும் போது மிகவும் உணர்ச்சிபூர்வமாக இருக்கும். 1987-ம் ஆண்டு டாக்டர். சீதா அவர்கள் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திற்கு என்னை அழைத்து தாத்தாவின் பாடல்களைப் பாடச் செய்து அதை 'கேஸட்'டுகளாக வெளியிட்டார்.

"தாத்தாவுக்குப் பொய் சொன்னால் பிடிக்காது. வார்த்தைகளைத் திரித்து சொல்வது - மாற்றிச் சொல்வது இதெல்லாம் கொஞ்சமும் பிடிக்காது" என்று அடிக்கடி சொல்வார் பாட்டி.

மாடியில் உலவியபடி இருக்கும் போது இசையுடன் பாடல் வரிகள் தாத்தாவின் மனதில் எழ, உடனடியாக கீழே இறங்கி வந்து அதைப் பாட்டியிடம்தான் பாடிக் காட்டுவாராம். தாத்தாவின் பாடல்கள் அனைத்துமே பாட்டியிடம்தான் முதல் அரங்கேற்றம். இதையும் நெகிழ்வுடன் சொல்வார் பாட்டி.

"எனக்கென்ன தெரியும்?" என்று சொல்லும் பாட்டி அறிந்ததெல்லாம் தன் கணவர் மீது கொண்ட மாறாத பக்தியும்; அவர் மனமறிந்து அது கோணாமல் நடப்பதும்தான். எனக்கு 25 வயதாகும் வரை பாட்டியிருந்தார். என்னை உருவாக்கியவரும் பாட்டிதான்."

"உங்கள் வீட்டில் மஹாகவியின் சாயலில் அதே போன்ற குணத்துடன், கவிதை எழுதும் ஆற்றலும் பெற்றவர்கள் யாராவது உண்டா?"

" 'அதே போன்று' என்றால் கிடையாது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஓரளவு சாயலுடன், உணர்ச்சிபூர்வமாக அவர் பாடல்களை என் மகன் ராஜ்குமார் பாரதி பாடுவதைக் கேட்கும் போது தாத்தாவின் சாயலை உணர முடிகிறது."

"தாத்தா பற்றிய தவறான செய்திகளைக் கேட்கும் போது அல்லது படிக்கும் போது...?"

"தாத்தாவுடன் உண்மையிலேயே பழகியவர் சொல்வதில் உண்மையிருக்கும். ஆனால் அப்படி இல்லாமல் பாரதியார் பற்றித் தான் முழுமையாக அறிந்தது போலத் தவறாகப் பேசுபவர்கள் மீது கோபம்தான் வருகிறது. ஒருவர் நான் அருகில் இருந்த போது. "தன் மகள் தங்கம்மாவுக்கு பாரதியார் கன்னிகா தானம் செய்து தரவில்லை" என்றார். அது எத்தனை தவறானது. மணையில் தான் அமர்ந்து என் அம்மா தங்கம்மாவை தன் மடியில் வைத்து கன்னிகாதானம் செய்தவர் தாத்தா பாரதியார்தான். எப்படி இந்த விவரமெல்லாம் தெரியாமல் வாயில் வருவதையெல்லாம் பேசி விடுகிறார்களோ?

அதே போல தாத்தா இறந்து போனதும் யானை மிதித்ததினால்தான் என்பதும் தவறானதுதான். யானை மிதித்ததனால் ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொண்டு பூரணமாகக் குணமாகி விட்ட அவர், இது நடந்து ஆறு மாதங்கள் ஆன பின்பு கடுமையான சீதபேதி ஏற்பட்டு அதன் காரணமாகக் காலமானார்."

— வைதேகி தேசிகன்

என் தோழி பரிமாறிய கோபி பனீர் மசாலா நல்ல பிரவுன் நிறத்தில் இருந்தது. நான் கேட்டதும் அந்த ரகசியத்தைச் சொன்னாள். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் சிறிதளவு சர்க்கரையைப் போட்டு, அதைக் கரைத்து பொன்னிறமாக்கிக் கொள்ளவும். பின் மற்ற சாமான்களைப் போட்டு வழக்கம் போல் செய்தால், எந்த கிரேவியும் ரிச்சான பிரவுன் நிறத்தில் வரும்.

- தஸ்மிலா அஸ்கர்.



நடை நோய்க்குத் தடை

சாதாரண நடை பயிற்சிதான். ஆனால் மேற்கொள்ளும்பொழுது எவ்வளவு சந்தேகங்கள். வேகமாக நடக்கலாமா? எவ்வளவு நேரம் நடக்க வேண்டும்? காபி, டீ அருந்தலாமா? தண்ணீர் குடிக்கலாமா? சாப்பிட்டவுடன் நடக்கலாமா? இப்படி சின்னச் சின்ன சந்தேகங்களுக்கும் அழகாக விளக்கமளித்து பயிற்சியின் விதிமுறைகளையும், உணவு முறை, கலோரிகளின் பட்டியல் போன்றவற்றையும் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் சொ. செல்வராசன்

பக். 156, விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ அன்னை முதியோர் இல்லம், ரெய்க்கி யோகா சென்டர், 14, அஜிஸ் நகர், அருப்புக்கோட்டை, விருதுநகர் மாவட்டம் - 626 101)

பிள்ளைத் தெரு, போஸ்டர் ஆடிட் காலனி, சாலிகிராமம், சென்னை - 600 093)

நினைவு முகம்

முதுபெரும் எழுத்தாளர்களுள் ஒருவரான 'சு.ரா'வின் படைப்புகளை தொகுப்பாக வெளியிட்டுள்ளனர். முன்னணி பத்திரிகைகளில் வெளிவந்த அவரின் சிறு கதைகளைத் தொகுப்பாக படிக்கும் பொழுது விதவிதமான சுவைகளை நுகர முடிகிறது.

பக். 124, விலை ரூ. 35/-

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்தோத்திர சுதம்பம்

விநாயகர் ஸ்தோத்திரங்கள், ஸுப்ரமண்யர், சிவன், தேவி,

புக் ஷெல்ஃப்



விஷ்ணு, ஹனுமான், லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, ஐயப்பன் மற்றும் நவக்ரஹ ஸ்தோத்திரங்கள் அனைத்தும் தரப்பட்டுள்ளன.

பக். 175, விலை ரூ. 30/-

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்க நாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ சத்ய சாயி நாமஸ்மரணா டைரி - 2004

பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி நாமத்தை அனைவரும் அனுதினமும் 108 தடவை எழுதுவதற்கு ஏற்றாற்போல் கட்டங்களுடனும், அன்றைய நிகழ்வுகளை எழுதவும் கூடவே நம்முடைய இஷ்டதெய்வ நாமங்களை எழுதவும் தனியாக கட்டங்களும் கொடுத்து இந்த டைரியை அனைவரும் பயன்படுத்தி பாபாவின் அருளைப் பெற்றிட வழி செய்துள்ளனர். டைரியின் இணைப்பாக சாயியின் வாழ்கை சரிதத்தை சுருக்கமாகத் தந்துள்ளனர்.

(பிபி பப்ளிகேஷன்ஸ், 6 (ப.எண். 9), பால முத்துகிருஷ்ணா தெரு, இரண்டாவது மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மகாகவி பாரதியார்

பாரதியார் எழுதிய கவிதைகள், கட்டுரைகள், கதைகள், பகவத் கீதையின் விளக்க உரை அனைத்தும் அடங்கிய தொகுப்பு. பாரதியாரின் படைப்புகளை தனித்தனியாக தேடி அலைந்து அவதியுறாமல் படிப்பவர்களுக்கு பயனளிக்கும் விதமாக மொத்தமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பக். 849, விலை ரூ. 125/-

(ஏ.கே. கோபாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 2, சேது

ஜென்னும் ஜென் தியானமும்

தியானத்தை நமது தினசரி வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்த எளிமையாக உதவுகிறது ஜாஜென் பயிற்சி. 'சரியான பயிற்சி, சரியான அணுகுமுறை, சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுதல்' என்று மூன்று பாகமாகத் தந்து இத்தியானப் பயிற்சியை அனைவரும் கற்றுத் தெளிவு பெறச் செய்கிறார் ஆசிரியர் டாக்டர் எஸ்.ஏ.பி.

பக். 192, விலை ரூ. 60/-

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

பிருஹத் ஜாதகம்

ஸ்ரீ வராஹமிஹிராசாரியரின் அரிய ஜோதிட நூல். பிறக்கும் குழந்தை ஆணா? பெண்ணா? ஆயுள், தொழில், ராஜயோகம் முதலியன பற்றி விளக்கமாகவும், புரியும்

படியும் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ள இந்நூல் ஜோதிடசாஸ்திரத்தில் ஈடுபாடு கொண்டுள்ள அனைவருக்கும் பயன்படும்.

பக். 686, விலை ரூ. 180/-

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, திநகர், சென்னை - 600 017)

அம்மன் அறுசுவை சமையல் 1000

ஆயிரம் வகையான தென்னிந்திய, வட இந்திய சைவச் சமையல் - சாத வகைகளி லிருந்து சர்பத் வகைகள் வரை - செய்முறை குறிப்புகள் தரப்பட்டுள்ளன.

தொகுத்திருப்பவர்கள் - ஸ்ரீமதி காமாக்ஷி, ஸ்ரீமதி எஸ். லக்ஷ்மி, சரோஜா சண்முகம்.

பக்.408, விலை ரூ. 180/-

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8 கங்கை யம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

பண்டிகைக்காகக் கோலங்கள், பூஜையறைக் கோலங்கள் நவக்கிரக் கோலங்கள், அலங்கார அழகுக் கோலங்கள்

அழகாக பைண்ட் செய்து நீண்ட நாள் பாதுகாப்பாக வைத்துப் பயன்படும் விதமாக வும், கோலங்கள் பளிச்சென்றும் இருக்கின்றன. ஆசிரியர் சூர்யாபாலு.

பக். 160, விலை. 100/-

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நாணா தெரு, முதல் தளம், திநகர், சென்னை - 600 017)





அருள்மிகு அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவியின் 150வது ஆண்டு விழாவை முன்னிட்டு மயிலாப் பூர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணமடம் தனது வெளி யீடான ராமகிருஷ்ண விஜயத்தை சிறப்பு மல ராக வெளியிட்டுள்ளது. அன்னையின் வாழ் வில் நடந்த அற்புதங்கள், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் பாதையில் வழிகாட்டி எண்ணற்ற சீடர்களை உருவாக்கிய அவரது ஆன்மிகப் பணிகள், அவரது வாழ்கை உபதேசங்கள் மற்றும் பல அரிய புகைப்படங்கள், பல அன்பர்களின் அனுபவங்கள் என்று சிறப்பாகத் தந்துள்ளனர்.

பக். 128 விலை ரூ. 8/-

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர் - சாரதாதேவி புகைப் படங்கள் அடங்கிய தனி வெளியீட்டில் ராம கிருஷ்ணர் தனது சீடர்களுக்கு அருளும் புகைப் படங்கள் மற்றும் அன்னை தியானத்தில் ஆழ்ந் திருக்கும் புகைப்படம், சகோதரி நிவேதிதை யுடன் காட்சியளிக்கும் படம், அன்னையின் குடும்பத்தாருடன், சீடர்களுடன் இருக்கும் படங்கள் என்று பல அரிய புகைப்படங் களைத் தொகுத்து அழகாக பைண்ட் செய்து ஆல்பம் போல் தந்துள்ளனர்.

பக். 92 விலை ரூ. 50/-

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 4)

கேஸட்

GANESHA VANDANA

பிள்ளையாரைப் பற்றிய பத்துக்கும் மேற் பட்ட பஜனைப் பாடல்கள் ஆடியோ சிடியாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. பாடல்களை இனிமை யாகப் பாடியிருப்பவர் சுவாமி ஞானானந்தா.

விலை ரூ. 100/-

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணா மடம், 31, ஆர்.கே.மடம் சாலை, சென்னை - 600 004)

சாய்ந்தாடம்மா சாய்ந்தாடு

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ரைம்ஸ் எஸ்.பி. பாலசுப்பிரமண்யம், சுஜாதா, எஸ்.என். சுரேந்தர் என்று பல முன்னணிப் பாடகர்கள் பாடியிருக்கும் இந்த தமிழ்ப் பாடல்கள் கேட் பதற்கு இனிமையாகவும், கருத்து நிறைந்ததாக வும் இருக்கின்றன.

விலை ரூ. 90/-

(ஔவைக் கலைக் கழகம், 15/9, சோமு செட்டி, 4வது தெரு, சென்னை - 600 013)

SADABAHAR

ஹிந்தி சினிமாப் பாடல்களின் வாத்திய இசைத் தொகுப்பு. புகழ்பெற்ற பழைய பாடல் களின் இனிய மெட்டுகள் வெறும் இசையாகக் கேட்கும் பொழுது மேலும் இனிமை கூடுகின் றது.

பக். விலை ரூ. 40/- **(Times Music, India)**

JANAKA SUHTA

சங்கீத அடிப்படைப் பாடல்களின் தாட்டு வரிசைகளையும் கீதங்களையும் கேஸட் வாயிலாகக் கேட்டு அனைவரும் கற்றுக் கொள்ளலாம். மூன்று கேஸட்களில் முதலில் தாட்டு வரிசைகளும், கமலசுலோச்சனா, மந்தரரே போன்ற கீதங்கள் மீதி இரண்டு கேஸட்களிலும் தரப்பட்டுள்ளது. ராஜேஸ்வரி மற்றும் அவரது சிஷ்யர்கள் பாடியுள்ளனர்.

விலை ரூ. 150/- *(காஸ்மிக் வெளியீடு)*

வீசிங் எப்போது வருகிறது ?

விடியற்காலை 3 மணி முதல் 5 மணிக்குள் வருகிறதா?

இரவில் தூங்கும் போது திடீரென்று வருகிறதா?

Dust Allergy - யால் வருகிறதா?



உங்களுக்கு உடனடி தேவை

"OOGEN" - ஹோலிஸ்டிக் ஹோமியோபதி

முறையில் உடனடி நிவாரணம் அளிக்கும் Pack.

இந்த பேக்கிங்கில் :

1) **ஆஸ்துமா பற்றிய புத்தகம் :** ஆஸ்துமா நோயாளிகள் சாப்பிடக் கூடிய மற்றும் தவிர்க்கக் கூடிய உணவுகள் பற்றிய முழு விபரம். நீங்களே வீட்டில் செய்து கொள்ளக் கூடிய எளிய காந்த சிகிச்சை முறைகள். ஆஸ்துமா அட்டாக் வரும் போது உடனே பலன் தரக்கூடிய அக்குபிரஷர் முறைகள் மற்றும் பல அறிய குறிப்புகள்.

2) **ரோக நிவாரண சூரணம் :** தினமும் 2 அல்லது 3 வேளை அரை ஸ்பூன் மருந்தை இரண்டு ஸ்பூன் தேனில் கலந்து உட்கொண்டால் "சளியா அப்படியென்றால் என்ன? - என்று கேட்பீர்கள். இது சளியை இளக்கி வெளியேற்றும் மேலும் சளியை உற்பத்தியாகாமல் தடுக்கும்.

3) **இயற்கை மூலிகை மாத்திரை :** நோய் வராமல் தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். இந்த இயற்கை மாத்திரைகள் நோயை வராமல் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கும். நோயாளி குணம்பெற மஹா மூலிகை சேர்க்கப்பட்ட அற்புத மாத்திரை. மூன்று வேளை வெந்நீருடன் கொடுக்க வேண்டும்.

4) **ஹோமியோ மாத்திரைகள் :** இபிகாக், அகோனைட், ஒக்ஸிமம் சாங்டம், போன்ற பல அற்புத மருந்து கலவைகளால் ஆன ஹோமியோ மாத்திரைகள். 4 மாத்திரை 3 வேளை சாப்பிட வேண்டும்.

ஐந்து வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லா ஆஸ்துமா நோயாளிக்கும் நல்ல பலன் தரும். பக்க விளைவுகள் இல்லை. பிரபல ஆஸ்துமா சிறப்பு மருத்துவர் டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் அவர்களின் 15 வருட அனுபவத்தில் தயாரானது.

27,375 -பேர் !

டாக்டர் கே. ஸ்ரீ. ஸ்ரீதரின் ஆலோசனை பெற்று நலமாக இருக்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவர் சிறப்பு சிகிச்சை பெற்று உடனே நலம் பெற்ற ஒருவரின் கருத்து.

எனக்கு ஏழு வருடமாக வீசிங் இருந்தது. உங்களிடம் மருந்து சாப்பிட்ட அன்று இரவே வீசிங் போய் விட்டது. நீங்கள் ஒரு மண்டலம் (48 நாள்) கொடுத்த மருந்து இன்னும் 10 நாளைக்கு பாக்கி இருக்கிறது.

K. ஜெயந்தி – பம்மல், சென்னை – 7

கேன்ஸர் சிகிச்சை

எனது சகோதரிக்கு கேன்ஸர் வந்து பல முறை கீமோதெரபி எடுத்து பயனில்லை. உங்கள் மஹாமூலிகா 90 உட்கொண்ட பிறகு ஐந்தாவது மாதம் CT Scan பண்ணி பார்த்தோம்.

"Compare to earlier Scan dated 10th June there is regression in size of lymphnode" - அதாவது கேன்ஸர் கட்டி குறைந்து வருகிறது என்ற ரிப்போர்ட் டாக்டர்களையும், எங்களையும் ஆச்சரியப்பட வைத்துள்ளது.

மேலும் அவள் எடை 5–1/2 கிலோ கூடி உள்ளது. கொட்டிய தலை முடி மீண்டும் நன்கு வளர்ந்து வருகிறது. உங்களுக்கு மிக மிக நன்றி. நாங்கள் மகிழ்ச்சியின் உச்சத்தில் இருக்கிறோம். கடவுளின் அருளால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.

K. லஷ்மி – பழவந்தாங்கல், சென்னை.

கவலை வேண்டாம்

கேன்ஸருக்கான

மஹாமூலிகா 90 கிடைக்கும்.

சைனஸ், மைக்ரேன், மூட்டுவலி,

மாதவிலக்கு பிரச்சனை, டயாபடீஸ்

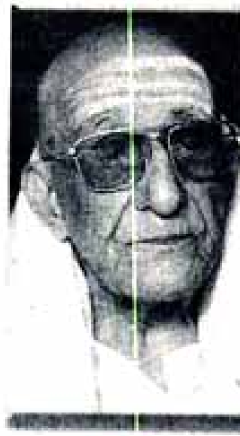
அனைத்திற்கும் மருந்து உண்டு.

OOGEN one month trail pack available



Dr. K. Sri. Sridar M.D.,
Gurubalaa Clinic, Royale Apartment,
6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus,
Next to Krishnaveni Theatre) T.Nagar,
Chennai - 600 017.
CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 55872782, Cell : 098401 48808.

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.



• செம்மங்குடி

நியூஸ்

✖ தில்லி பிரதேச யுவ காங்கிரஸ் கட்சி பிரெஸிடெண்டாக இருந்த சுஷீல் சர்மா தன் இளம் மனைவி நைனா சஹானியை 1995ல் கொலை செய்தார். பிணத்தைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி ஒரு சாக்குப் பையில் அடைத்து ஹோட்டல் அசோக் யாத்ரீக்குக் கொண்டு வந்தார். ஹோட்டலில் உள்ள தந்தூர் அடுப்பில் மூட்டையை எரித்து விட்டார்.

இவர் மூட்டையுடன் வந்ததைப் பார்த்த போலீஸ் கான்ஸ்டபின் டெல்லி போலீஸுக்குத் தகவல் தந்து விட்டார். உடனே போலீஸ் வந்த போது எரிந்த உடல் பாகத்தைக் கண்டு எடுத்தனர். எட்டு வருடம் கேஸ் விசாரணையில் இருந்து இப்போது தீர்ப்பாகியுள்ளது. தன்னுடைய மனைவியைக் கொடூரமாகக் கொன்ற குற்றத்திற்காக சுஷீல் சர்மாவிற்கு மரண தண்டனை விதித்தது. ஹோட்டல் மானேஜர் கேஷவ்குமாருக்கு ஏழு வருட சிறைத் தண்டனை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

✖ இந்து ஆங்கில நாளிதழின் ஆசிரியர் மற்றும் செய்தியாளர்கள் உள்பட நான்கு பேருக்கும் முரசொலி பத்திரிகை ஆசிரியர் செல்வத்திற்கும் உரிமை மீறல் குற்றத்திற்



• சார்லஸ்



• ஹிந்து ஆசிரியர் என். ராம்

காக 15 நாட்கள் சிறைத் தண்டனை விதித்தது தமிழக சட்டசபை. சட்டசபை நிகழ்ச்சிகளைக் குறித்து தலையங்கம் வெளியிட்டது தொடர்பாக இந்து நாளிதழ் ஆசிரியர் ரவி, ரங்கராஜன், மாலினி பார்த்தசாரதி, ஜெயந்த் இவர்களுக்கு 15 நாட்களுக்கான சிறைத் தண்டனையே இது.

வாரண்ட் இல்லாமல் இந்து பத்திரிகை அலுவலகத்தில் போலீஸ் நுழைந்து சோதனையிட்டது. இந்து நாளிதழ் தலைமை எடிட்டர் என். ராம் இதனை எதிர்த்துப் போராடினார். குற்றம்சாட்டப்பட்ட ஐவரும் உடனே உச்சநீதிமன்றத்தில் மனுதாக்கல் செய்தனர். உச்சநீதிமன்றம் உடனடி சிறைத்தண்டனைக்கு எதிராக தடைவிதித்துள்ளது.

தமிழக சட்டசபை சபாநாயகர் பிறப்பித்த உத்தரவை எதிர்த்து நாடு முழுவதும் பத்திரிகையாளர்கள் ஆர்ப்பாட்டம் மற்றும் உண்ணாவிரதம் இருந்தார்கள். சென்னையில் எதிர்க்கட்சிகள் ஒன்றுசேர்ந்து மனிதச் சங்கிலிப் போராட்டம் நடத்தியது.





• அகமது படாவி

⌘ சங்கீத பிதாமகன் என்று அறியப்படும் செம்மங்குடி ஸ்ரீனிவாச அய்யர் தனது 95வது வயதில் காலமானார். பத்மபூஷண், பத்ம விபூஷண், சங்கீத கலாநிதி போன்ற பெருமைக்குரிய பட்டங்களுக்குச் சொந்தக்காரர் இவர். சங்கீத உலக மேதைகள் மற்றும் தமிழ்நாடு அரசி லிருந்து வந்து சங்கீத வித்வானுக்கு மலர் அஞ்சலி செலுத்தினர். சங்கீத உலகில் ஒரு மாமேதை இறந்தது குறித்து பல சங்கீத வித்வான்கள் வருத்தம் தெரிவித்தனர்.

• சியாமளா சுவாமிநாதன்.

⌘ 1981ஆம் ஆண்டு முதல் சுமார் 20 வருடங்களாக மலேஷியாவை ஆண்ட 77 வயது மஹாதீர் முகமது பதவி விலகியதை அடுத்து துணைப் பிரதமர் அகமது படாவி நாட்டின் ஐந்தாவது பிரதமராக கோலாலம்பூர் அரண்மனையில் நடந்த எளிமையான நிகழ்ச்சியில் பதவியேற்றார்.



• அமிதாப்பச்சன்

⌘ பிரபல இந்தி நடிகர் அமிதாப்பாச்சன் யூனிசெப் அமைப்பின் நல்லெண்ணத் தூதுவராக நியமிக்கப்பட் டுள்ளார். குழந்தைகளின் உரிமை பற்றி இந்தியா மட்டு

• கபில் சர்மா



மின்றி உலகம் முழுதும் எடுத்துரைக்கும் அரிய பணி இவருக்கு வழங்கப் பட்டுள்ளது. கடந்த 50 வருடங்களாக யூனி செஃப் உலகின் பல பிர பலங்களை நல்லெண் ணத் தூதுவர்களாக நிய மித்து வருகிறது.

சாலட்

⌘ இங்கிலாந்து இள வரசர் சார்லஸ் ஒன்பது நாள் பயணமாக இந்தியா வருகை புரிந்தார். 11 வரு டங்களுக்குப் பிறகு இந் தியா வந்த சார்லஸ் அரசியல் தலைவர்கள், வணிகர்களை மட்டுமின்றி மும்பையின் டப்பாவாலாக்கள் (அலுவலகங் களுக்கு மத்திய உணவு விநியோகிப்பவர்கள்) பணிபுரியும் முறையை நேரில் பார்வையிட்டதுடன் அமிர்கானும் பிரிட்டிஷ் நடிகர் பாபி ஸ்டீவன்சனும் இணைந்து நடிக்கும் 'தி ரைஸ்ஸிங்' திரைப்படத்தை 'கிளாப்' அடித்துத் துவக்கி வைத்தார்.



⌘ 10,122 ரன்கள், 34 சதங்கள் என கிரிக்கெட்டில் பல சாதனைகள் புரிந்துள்ள சுனில் கவாஸ்கர் 'சியட் வாழும் வரலாறு', 'கேஸ்ட்ரால் வாழ்நாள் சாதனை' என்ற இரு பெரும் விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார். இது மட்டுமின்றி

•ஷிரின் ஃபேடி

2010 ஆம் ஆண்டின் காமன்வெல்த் விளையாட்டுப் பிரசாரகராகவும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்.

- பூர்ணிமா

✖ பி.எஸ்.ஐ. (PSI) அமைப்பு நடத்தும் 'சாதன்' பரிசோதனை மையங்களில் ரூ. 25 செலுத்தி ஹெச்.ஐ.வி. பாதிப்பு இருக்கிறதா என பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். அந்த அமைப்பின் அறிக்கையின்படி உலகிலேயே எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் அதிகமாக வாழும் இரண்டாவது நாடு இந்தியாவாம். (ஆதாரம் தினமணி 7.11.03)

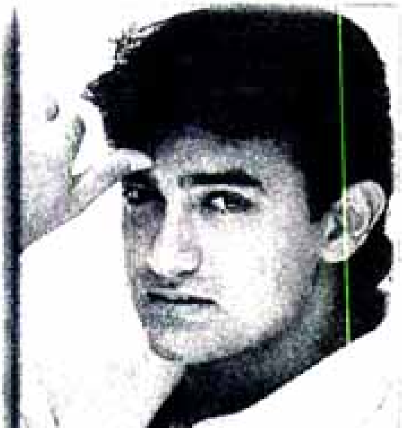
✖ எரிபொருள் இன்றி, தண்ணீர், காற்றுடன் பறக்கும் ராக்கெட், திருவள்ளூர் டி.ஆர்.பி.சி.சி. பள்ளி மாணவர்கள் மற்றும் இயற்பியல் ஆசிரியர் ஆர்.எம். முரளி, வேதியியல் ஆசிரியர் ரவிச்சந்திரன் ஆகியோர் முயற்சியில் தயாரித்து அப்பள்ளி கண்காட்சியில் வைத்திருந்தனர். இதன் பெயர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாம் ராக்கெட். எரிபொருள் இன்றி 35 முதல் 40 அடி வரை பறக்க வைக்கின்றனர்.

✖ ஜம்மு மற்றும் காஷ்மீர் பகுதிகளில் அமைதி திரும்பி சகஜ நிலை உருவாக, உலகை அழிவில் இருந்து காக்க, ஜம்முவில் 11 தினங்கள் அதி மகாவிஷ்ணு யாகம் நடைபெற்றதில் நாட்டின் பல பகுதிகளில் இருந்தும் 20 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பக்தர்கள் பங்கேற்றனர். தாவி நதிக்கரையில், யாக சாலையில் 100 குண்டங்கள் அமைக்கப்பட்டு நடைபெற்றது. புதன் கிழமை (5.11.03) பூர்த்தி அடைந்தது.

✖ மியான்மரில் ஜனநாயக உரிமைகளுக்காகப் போராடி வரும் ஆங்சான்சூயிகி, வீட்டுக் காவலில் இருந்து 8.11.03 அன்று ராணுவ அதிகாரிகளால் விடுதலை செய்யப்பட்டார். எனினும் சிறையில் இருக்கும் தனது ஆதரவாளர்கள் 35 பேரையும் விடுவித்தாலன்றி சுதந்திரக் காற்றை தன்னால் சுவாசிக்க இயலாது என்று கூறி விடுதலையை மறுத்து விட்டார் அவர்.

- சீனு. சந்திரா

✖ ஈரானைச் சேர்ந்த மனித உரிமைகளுக்காகப் போராடி வரும் ஷிரின் ஃபேடிக்கு அமைதிக்கான நோபல் பரிசு கிடைத்துள்ளது. ஒவ்வொரு துறையிலும் சிறந்து விளங்குபவர்களுக்கு நோபல் பரிசு வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இந்த ஆண்டு அமைதிக்கான நோபல் பரிசிற்கு போப் இரண்டாம் ஜான்பால் உட்பட பலரது பெயர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்டு இருந்தது. இந் நிலையில், அமைதிக்கான நோபல் பரிசு அறிவிக்கப்பட்டது. ஈரானைச் சேர்நத மனித உரிமை அமைப்பாளரும் பெண் வழக்கறிஞருமான ஷிரின்ஃபேடிக்கு இப் பரிசு வழங்கப்பட்டுள்ளது. ஈரானில் ஜனநாயகம் மற்றும் பெண்கள், குழந்தைகளின் உரிமைக்காகப் போராடி வந்ததற்காக இந்த விருது வழங்கப்படுவதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இவர் 1974ம் ஆண்டு ஈரானில் முதல் பெண் நீதிபதி



• 'தி ரைஸிங்' ஆமீர்கான்



• தாராவி முகாம்



• ஐயாயிரம் ரூபாய் சம்பளம்!



யாக பதவி ஏற்றார். ஆனால், இஸ்லாமிய சட்டம் அமலிற்கு வந்த பின் அவர் அப் பதவியில் இருந்து நீக்கப்பட்டார். 102 ஆண்டு கால நோபல் பரிசு வரலாற்றில், முஸ்லீம் பெண்ணிற்கு நோபல் பரிசு கிடைத்திருப்பது இதுவே முதல் முறையாகும்.

⌘ பாராளுமன்ற வளாகத்தில் வானரங்களின் தொல்லை சொல்லி மானாது. பாராளுமன்ற அமைச்சக அலுவலகங்களுக்குள் பல சமயம் புகுந்து விடும் இந்த வானரங்கள், முக்கிய கோப்பு



• கான்கார்டு விமானம்

களை கிழித்து எறிந்து நாசப்படுத்தி விடுகின்றன. பாராளுமன்றத்திற்கு வரும் விருந்தினர்களையும் வானரங்கள் ஒரு கை பார்க்காமல் விடுவதில்லை. இதனால், தொல்லை தரும் வானரங்களைப் பிடித்து வேறு இடத்தில் விடவும், வானரங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் மாதச் சம்பளம் ரூபாய் ஐந்தாயிரத்தில் இரண்டு லாங்கூர் இன குரங்குகளை டெல்லி மாநகராட்சி வேலைக்கு நியமித்துள்ளது.

⌘ ஆசியாவின் மிகப் பெரிய குடிசைப் பகுதியும் மும்பையில் தமிழர்கள் அதிகம் வசிக்கும் பகுதியுமான தாராவியை தூய்மையான நகரமாக்க "சுத்தமான தாராவி, சுகாதாரமான தாராவி" முகாம் நடத்தப்பட்டது. லோக்சபை சபாநாயகர் மனோகர் ஜோஷி, சிவசேனா செயல் தலைவர் உத்தவ்தாக்கரே ஆகியோர் முகாமைத் தொடங்கி வைத்தனர். சுமார் ஒரு வார காலம் நடைபெற்ற இந்த முகாமில், தாராவியின் பல்வேறு பகுதிகளில் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரப் பணிகள் சபாநாயகர் மனோகர் ஜோஷி மேற்பார்வையில் நடைபெற்றது.

• ஜெயசுதா ஷங்கர்

⌘ கொல்கத்தாவை மையமாகக் கொண்டு இந்தியாவில் சமய, சமுதாயப் பணிகளை செய்தவர் அன்னை தெரசா. கடந்த 1997ம் ஆண்டு செப்டெம்பர் 5ம் தேதி அவர் மரணமடைந்தார். இதைத் தொடர்ந்து அன்னை தெரசாவின் புனிதமான வாழ்க்கையை அங்கீகரித்து கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவ மதத் தலைவர் போப் பாண்டவர் அவருக்குப் புனிதர் பட்டம் வழங்க முடிவு செய்துள்ளார்.

இதற்கு முன்னோட்டமாக அக்டோபர் 19ம் தேதி அவருக்கு அருளாளர் (முத்திப்பேறு) பட்டம் வழங்கப் பட்டது. இதற்கான விழா வாடிகன் நகரில் நடைபெற்றது. இதில் உலகமெங்கும் இருந்து மூன்று இலட்சத்திற்கு மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

⌘ கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸ் நிறுவனத்திலும், ஏர்பிரான்ஸ் நிறுவனத்திலும் மக்கள் சேவையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த 'கான்கார்டு' விமானங்கள் பயணிகளிடம் போதுமான அளவு ஆதரவு இல்லாததால் இந்த அக்டோபர் மாதத்தோடு போக்குவரத்துப் பணியிலிருந்து நிறுத்தப்பட்டு விட்டன. 58 ஆயிரம் அடி உயரத்தில் பறக்கக் கூடிய கான்கார்டு விமானம் ஒலியின் வேகத்தை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக மணிக்கு 2 ஆயிரத்து 125 கி.மீ. வேகத்தில் பறக்கக்கூடியது!

⌘ வரும் 2004ம் ஆண்டை அரிசி உற்பத்திக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் ஆண்டாகக் கொண்டாட ஐ.நா. சபையின் உணவு மற்றும் விவசாயக் கழகம் முடிவெடுத்துள்ளது. உலகம் முழுவதும் வாழும் 630 கோடி மக்களில் பாதிப் பேர் அரிசியை நம்பி இருக்கிறார்கள். எனவே அரிசியின் தேவை 20 ஆண்டுக்குள் 38 சதவீதம் உயரும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

• ஜி. ஜெபமாலை



"கனவுகளிலிருந்துதான் கடமைகள் துவங்குகின்றன. சாதனை புரிய கனவு காணுங்கள்"

'கனவு கண்டால்' நனவாகி விடுமோ?

"இளைஞர்களே.. கனவு காணுங்கள்" என்கிறார் நம் ஜனாதிபதி திரு. அப்துல்கலாம். கனவு கண்டால் நனவாகி விடுமா என்று கிண்டலடிப்பவர்களும் உண்டு.

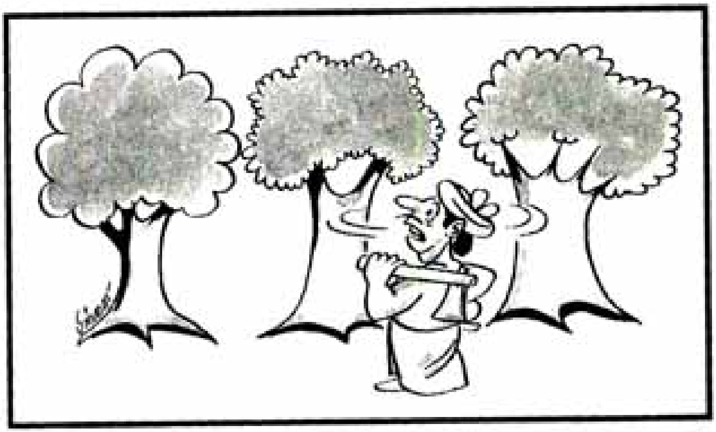
தனது பதினைந்தாவது வயதில் ஹோட்டல் ஒன்றில் எடுபிடியாகவும், சர்வராகவும் வேலைக்குச் சேர்ந்த ஹெரால்டு ராபின்ஸ் ஓய்வு நேரத்தில் நாவல்கள் சிலவற்றைப் படிக்க,



மனதில் தானும் நிறைய நாவல்கள் எழுத வேண்டும் என்கிற எண்ண விதை விழுந்தது. சிந்தித்து சிந்தித்து தனது கற்பனைப் பட்டத்தைப் பறக்க விட "நான்தான் உலகிலேயே சிறந்த நாவல்களை எழுதப் போகிறேன்" என்று எல்லோரிடமும் கூறியதுடன் செயலாக்கவும் ஆரம்பித்தான். "ஒருவன் உயரத்தில் பறக்க உதவும் பட்டமே கற்பனை' எனும் அறிஞர் வாக்கு மெய்யானது. நாற்பது ஆண்டுகள் நாவல் உலகில் கொடிகட்டிப் பறந்த அவர், 1997ம் ஆண்டு அவர் இறக்கும் வரை தனது நாவல் பிரதிகளின் விற்பனை 70 கோடியைத் தாண்டியதை தன் கண்ணாலேயே பார்த்து மகிழ்ந்தார்.

'அறிவை விட கற்பனையே அதிமுக்கியம்' என்கிறார் விஞ்ஞானி ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டின். அனைத்து விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் அறிவை விட கற்பனை வளமே தேவைப்பட்டது. நேற்றைய தொலைபேசி முதல் இன்றைய இன்டர்நெட் வரை அனைத்தும், கண்டுபிடித்த விஞ்ஞானிகளின் கற்பனையில் பார்க்கப் பட்ட ஒன்றே.

உலக அழகிப் பட்டத்தை வென்ற இந்திய அழகு டயானா ஹைடன் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இளம் வயதில் நிறைய அறிஞர்களது புத்தகங்களைப் படிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரான இவர், கவிஞர் **W.B.** ஈட்ஸ் கவிதை வரிகளான 'நமது இன்றையச் செயல்களுக்கு நேற்றைய நம் கனவுகளே பொறுப்பு' எனும் சொற்கள் மனதில் பதிய, "மக்களுக்குச் சொல்ல விரும்புவது என்ன?" எனும் பரிசைத் தட்டிச் செல்லக் கூடிய முக்கியமான கேள்விக்கு இவர் அளித்த பதில், "கனவுகளிலிருந்து தான் கடமைகள் துவங்குகின்றன. சாதனை புரிய கனவு காணுங்கள்" என்று கூறி உலக அழகிப் பட்டத்தினை வென்றார்.



அமெரிக்காவில் புகழ்பெற்ற மதபோதகர் ஆந்திராவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜோசப் மர்பி. அவரது ஆலோசனையைக் கேட்டு, அதாவது "பயத்தை வெல்ல கற்பனைப் பயிற்சி அவசியம்" எனும் ஆலோசனையைக் கேட்டு வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டு வருகிறது ஒரு நிறுவனம். அதாவது மலை ஏற, நீச்சல் பழக பயிற்சி கொடுக்கும் நிறுவனம் முதல் ஓரிரு வாரங்களுக்கு தனது உறுப்பினர்களுக்கு 'கற்பனைப் பயிற்சி' அளிக்கிறார்கள். அதாவது உயர்ந்த மலையில் தாமாக ஏறுவது மாதிரியும், நீண்ட தூரம் நீச்சல் அடித்துக் கொண்டு செல்வது மாதிரியும் கற்பனை செய்து கொள்ளச் செய்கிறார்கள். ஓரிரு வாரங்களில் இந்தக் கற்பனைப் பயிற்சியின் மூலம் அவர்களது மனதில் பயம் அகல அவர்கள் மிக எளிதாக மலை ஏறுதல், நீச்சல் பழகுதல் போன்ற பயிற்சியை மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே முடித்து விடுகிறார்கள்.

எனவே சாதிக்க விரும்பும் எவரும் அவர் தம் துறையில் சாதனைச் சிகரத்தை எட்டும் நிகழ்ச்சியை தினமும் கற்பனை செய்து மகிழலாம்.

பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் முதல் மதிப்பெண் பெறுவது போல கனவு காணலாம்.

உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் பதவி உயர்வைக் கனவு காணலாம்.

தொழில் துறையைச் சார்ந்தவர்கள் மிகப் பெரிய தொழிலதிபர் ஆவது போல கனவு காணலாம்.

''சிந்தனையில் செல்வத்தைத் தேடு. சிந்தனையில் பணத்தைப் பார்க்காவிட்டால் வாழ்க்கையில் அந்தப் பணத்தைப் பார்க்கவே முடியாது'' என்கிறார் எமர்ஸன்.

இந்தக் கனவு காணும் விஷயத்தில் ஒன்றை மட்டும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட துறையைத் தேர்வு செய்து கொண்டு அதிலேயே முழு சிந்தனையையும் செலுத்தி அதிலேயே சாதனை புரிவது போலக் கனவு காண வேண்டும். 'பல மரத்தைப் பார்ப்பவன் ஒரு மரத்தையும் வெட்ட மாட்டான்' என்பது பழமொழி. ஆம்... எல்லாத் துறைகளிலும் கவனத்தைச் சிதற விட்டால் ஒரு துறையில் கூடச் சாதிக்க முடியாது. எனவே கனவு காணுங்கள். கற்பனையில் உயரப் பறங்கள். நிச்சயம் சாதனைக் கோட்டையைப் பிடிப்பீர்கள்.

— கீதா தெய்வசிகாமணி

பழைய வாகனங்களை வாங்கறீங்களா?





இன்றைய வேகமான உலகத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்துக்கு சரியாக நேரந் தவறாமல் குறிப்பிட்டபடி செல்ல இரண்டு மற்றும் நான்கு சக்கர வாகனங்கள் அவசியத் தேவையாகி விட்டன.

தாங்கள் சில ஆண்டுகள் பயன்படுத்திய வண்டிகளை 'எக்ஸ்சேஞ்ச் ஆஃபர்' மேளாவில் விற்று விட்டு மாதத் தவணையில் புதிய வண்டிகளை வாங்குபவர்கள் இன்று அநேகம் பேர். இப்படிச் செய்வோர் வண்டிகளின் உரிமத்தில் முறையாக வாங்குவோரின் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டதா? என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். இல்லாத நிலையில் பல பிரச்னைகளுக்கும் ஆளாக வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

ஒன்றிரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு கம்பெனி ஒன்றின் நிர்வாகி தன் பழைய இரண்டு சக்கர வாகனம் ஒன்றை இப்படி 'எக்ஸ்சேஞ்ச் ஆஃபரில்' விற்றார். உரிமம் (வண்டி லைசென்ஸ்) மாற்றுவதற்கான படிவத்தில் விற்றதற்கான இடத்தில் இவருடைய கையெழுத்தை மட்டும் விற்ற தேதி கூடக் குறிப்பிடாமல் வாங்கிக் கொண்டு பழைய வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு மாதத் தவணையில் புதிய வண்டியைக் கொடுத்தனர். இவரும் மகிழ்ச்சியுடன் 'பைக்'கை ஜாலியா ஓட்டிக்கிட்டு வந்துட்டார்.

ஆனால் இதன் பின்பு சில மாதங்கள் கடந்த பின்...?! திடீரெனக் காவல் துறையினர் இவரைத் தேடி வந்து கூறிய செய்தியைக் கேட்ட போது மனிதர் ஆடித்தான் போய் விட்டார். அந்தப் பழைய வண்டி இன்னமும் உரிமம் வேறு பெயருக்கு மாற்றப்படாமல் இவர் பெயரிலேயேதான் இருக்கிறது என்பதுடன் ஒரு பெரும் கொள்ளைக்கு இது பயன்படுத்தப்பட்டது என்பதுதான் அந்த அதிர்ச்சியான செய்தி.

திருமணச் செலவுகளுக்காக வங்கியிலிருந்து ஏறக்குறைய ரூ. 2 லட்சத்தை எடுத்துக் கொண்டு சென்ற போது அந்தப் பணம் கொள்ளையடிக்கப்பட்டு விட்டது. இந்தக் கொள்ளையில் பெயர் உரிமம் மாற்றப்படாத வண்டி சம்பந்தப்பட்டிருந்தது.

இந்தப் பழைய வண்டியில் வந்த கொள்ளையர்கள் பணத்தைப் பறித்துச் சென்ற போதுதான் பொது மக்கள் பார்த்து வண்டியின் நெம்பரைக் குறித்துத் தர அதை வைத்து காவல் நிலையத்தில் பறிகொடுத்தவர் புகார் தர,

வண்டியின் நம்பரை வைத்து அதன் உரிமையாளரின் முகவரியைக் கண்டு பிடித்துக் காவல் துறையினர் தேடி வந்தனர். தான் அந்த வண்டியை விற்றுப் பல மாதங்கள் ஆகி விட்டது என்பதை காவல் துறையினருக்கு நிரூபித்து, இந்த இக்கட்டிலிருந்து வெளிவர படாதபாடு பட்டு விட்டாராம் அந்த மனிதர். இந்த நிலையைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

வண்டிகளை விற்கும் போது நேரடி விற்பனை என்றால் வாங்குவோரின் பெயரையும், விற்கும் தேதியையும் தவறாமல் குறிப்பிட்டு பின்புதான் விற்பவர் கையெழுத்திட வேண்டும்.

அதே போல வாங்கும் போதும், "ஒரு மாதம் அல்லது ஒரு வாரம் முன்பே நீங்கள் வாங்கியது போலத் தேதி போட்டுக் கொடுங்கள்" என்ற கோரிக்கையை விற்பவர் வைத்தால் வாங்குபவர் பழைய வண்டியை அப்படி ஒரே ஒரு நாள் கூட முன் தேதியிட்டு வாங்க வேண்டாம். விற்கும் அந்தச் சரியான தேதியைத்தான் டிரான்ஸ்ஃபர் ஃபாரத்தில் எழுத வேண்டும்.

எக்ஸ்சேஞ்ச் மேளாவில் வண்டியை விற்பவர்கள் பெயர் உரிமம் மாற்றுப் படிவத்தில் வாங்குவோர் பெயரையும், விற்கும் தேதியையும் எழுதாமல் விட்டு தங்கள் கையொப்பமிட்டாலும் அந்தக் குறிப்பிட்ட (எக்ஸ்சேஞ்ச் ஆஃபர் ஏற்பாடு செய்யும்) நிறுவனத்திடம் தாங்கள் விற்கும் வண்டியின் எண் மற்றும் விவரங்களை எழுதி விற்கும் தேதியையும் குறிப்பிட்டு அதில் அந்த நிறுவனத்தினரிடம் கையெழுத்து வாங்கி வைத்துக் கொள்வது நலம். அந்த வண்டி யாருக்கு விற்கப்பட்டது? வாங்கியவர்கள் வண்டியின் உரிமத்தைத் தங்கள் பெயரில் மாற்றி விட்டார்களா? என்பன போன்றவைகளையும் விசாரித்து அறிந்து கொள்ளுதல் நலம்.

இவைகளை மனதில் கொண்டு பயன்படுத்திய வண்டிகளை வாங்கவோ விற்கவோ செய்தால் பிரச்னைகள் பலவற்றையும் தவிர்க்கலாம்.

— வைதேகிதேசிகன்



வெட்(டு)டப்படும் நானே
சும்மா இருக்கும் போது
வெட்டுபவள் ஏன்
அழ வேண்டும்
பரிதாபமாய் கேட்டது
வெங்காயம்

- பிரபா ஸ்ரீ.

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRIES
GOVT. OF INDIA

6 வார அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)

<u>சிறப்பு அம்சங்கள்</u>

★ மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி ★ சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி ★ அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள் ★ SC/ST மற்றும் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம். ★ தகுதி : 8 ஆம் வகுப்பு ★ வயது : 18-40 வரை ★ பயிற்சி நேரம் : 3 hrs per day ★ பயிற்சி மொழி : தமிழ், ஆங்கிலம்.

Note: 1. விண்ணப்படிவம் தபாலில் பெற சுயவிலாசமிட்ட, ரூ.5,- தபால்தலை ஒட்டிய உறையை அனுப்பவும்.

2. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

சென்னை : மோலியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பியூட்டி தெரபி
இயக்குநர் : திருமதி மோலி அந்தோணி W.W.I., I.T.E.C. (U.K.)
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார், சென்னை-20.

போன் : 2490 1457 / 2490 1458

வகுப்புகள் தொடங்கும் நாள் - 11.1 2004

மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும் • மகளிர் மட்டும்

ஸ்ரீ வெங்கடாஜலபதி துணை

கர்நாடக கோவா சுற்றுலா

24.12.2003 : மைசூர், ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம், தலைகாவேரி, சுப்ரமண்யா, தர்மஸ்தலா, சிருங்கேரி, உடுப்பி, கொல்லூர், கோகர்ணா, முருடேஷ்வர், கோவா. சென்னை/திருச்சி–மைசூர் ரயில் (தூங்கும் வசதியுடன்) பிறகு 2x2 ஹைடெக் பஸ்ஸில் மொத்தம் **8** நாட்கள் ரூ.**3510/-**

சிவாலய யாத்திரை

15.12.2003 : பாண்டியநாடு **14**, கொங்கு நாடு **7**, மலை நாடு **1**, தென்காசி, திருச்சூர், குருவாயூர், ஸ்வராஜ் மஸ்தாவில் **6** நாட்கள் ரூ.**2,700/-**

வைஷ்ணவ திவ்ய தேச யாத்திரை

02.01.2004 : பாண்டியநாடு **18**, மலைநாடு **13**, இராமேஸ்வரம், குருவாயூர் – ஸ்வராஜ் மஸ்தாவில் **6** நாட்கள் **2,700/-**

டெல்லி காசி யாத்திரை

12.02.2004 பூரி, கோனார்க், புவனேஸ்வர், கல்கத்தா, கயா புத்த கயா, காசி, சாரநாத், அலகாபாத், **9** நாட்கள் – ரூ.**3510/-**. இத்துடன் அயோத்தி ஹரித்வார், ரிஷிகேசி, டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா பிருந்தாவன் மேலும் 4 நாட்கள்; கூடுதல் கட்டணம் ரூ.**1890/-** (**60** நாட்களுக்கு முன் பதிவு செய்து கொள்வது நலம்)

அனைத்து சுற்றுலா / யாத்திரையிலும் உணவு, தங்குமிடம் (இருவர் தனியறை, டெல்லி காசி யாத்திரையில் பொது தங்குமிடம்), ஊர் சுற்றி பார்க்கும் செலவு கம்பெனியாருடையது)

இதர யாத்திரைகள், குழு சுற்றுலாக்கள் மற்றும் விவரங்களுக்கு

ஜெய் ஹோட்டல்ஸ் & டிராவல்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

முதல்மாடி, சாரதா, 36, சிருங்கேரி மடசாலை, (சாரதாம்பாள் கோவில் அருகில்) 100 அடி ரோடு, எல்லைபிள்ளைசாவடி, பாண்டிச்சேரி – 605 005.

போன்: 2201552, செல் : 94432 - 52652

E-mails : jhat@sify.com & jhat@vsnl.net.in



என் மகன்!





'என் மகன்' என அனைவரும் எழுதுவதைப் பார்க்கையில் என் மகன் பற்றி எழுத எனக்கும் ஆவலாக இருக்கிறது. ஆனால் அவன் எனக்கு சாய்ந்து கொள்ளத் தோளாக என் குடும்பத்திற்குத் தூணாக நிற்கிறானே தவிர, வெளியுலகில் சாதனை ஏதும் புரியவில்லை. அதனால் இதனை நீங்கள் பிரசுரிப்பீர்களோ இல்லையோ தெரியாது, என் ஆசை அதை எழுதி விடுகிறேன்.

என் கணவர் ஆரம்ப முதலே நிரந்தரமாக எந்தப் பணியும் செய்யவில்லை. என் சம்பளத்தில்தான் குடும்பம் ஓடியது. இதை உணர்ந்து சிறு வயது முதலே என் மகன் சங்கமேஸ்வரன் அந்தந்த கால கட்டங்களுக்குரிய சிறு தேவைகளைக் கூட என்னிடம் கேட்க மாட்டான். மிகச் சிக்கனமாக செயல்படுவான். எந்தெந்த ரேஷன் கடையில் நல்ல அரிசி கிடைக்கிறது என அறிந்து யாரிடமாவது கார்டு வாங்கி அரிசி வாங்கி வருவான். வீட்டுத் தையல் மிஷினில் அவனாகவே தைக்கக் கற்றுக் கொண்டு அத்தியாவசியமானவற்றை அவனே தைப்பான். எலக்டிரிக்கல் வேலை முதல் குக்கர் வரை அனைத்து ரிப்பேர்களையும் அவனே செய்து விடுவான்.

அவனை பி.எஸ்ஸி. தான் படிக்க வைக்க முடிந்தது. முதல் வருடம் சேர்ந்தவுடனேயே பக்கத்தில் உள்ள டெலிபோன் பூத்தில் காலையும் மாலையும் வேலை பார்த்து குடும்பத்தை ஓட்ட உதவினான்.

அவன், நல்ல மனதிற்கு கடவுள் அருளாசியால் அதிசயமாக அவன் மூன்றாமாண்டு படிக்கும்போதே முதன் முறையாகக் கலைக் கல்லூரிக்கு சாஃப்ட்வேர் கம்பெனி ஒன்று 'காம்பஸ் தேர்வு' நடத்தியது. இவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொடுக்க என்னிடம் அப்போது வசதி இல்லை. எம்.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் போன்ற படிப்புப் படித்து போட்டி இட்டவர்களிடையே தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூவரில் இவன் ஒருவன். இவன் பி.எஸ்ஸி., பிசிக்ஸ்தான்.

இவன் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்ததும் முதலில் அடைத்தது அவன் தாத்தா, பாட்டி கடனைத்தான. பின்னர் தான், நான் பட்ட கடனை அடைக்க ஆரம்பித்தான். என் கணவர் சர்க்கரை நோயுடன் சிகரெட்டும் பிடித்ததால் 'வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா' நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார்.

"அப்பாதான் பிள்ளையை சிகரெட் பிடிக்காதே என புத்தி கூறுவார். நான் உனக்கு அறிவுரை கூற வேண்டியுள்ளதே" என வருத்தப்பட்டு அவன் தந்தையின் சிகரெட் பழக்கத்தை குறைத்து வருகிறான். ஆதரவு இல்லாது இருக்கும் என் கணவரின் தாய் மாமா, "மாதம் ரூ. 200/- கொடு 'சங்கம்' என கேட்டதற்கு மாதம் ரூ. 500/-ஆக அனுப்பி வருகிறான்.

எப்படி குடும்பத்தை முன்னுக்குக் கொண்டு வரப் போகிறோம் என 22 ஆண்டுகளாக கவலையில் தோய்ந்த என் தலை சாய்ந்து கொள்ளத் தோள் கொடுத்தான் என் மகன். மதுரையில் கல்லூரி, வீடு இதைத் தவிர எதுவும் அறியாதிருந்த என் மகன் ஆபீஸ் விஷயமாக மீட்டிங்கில் கலந்து கொள்ளவும், குறைகளைச் சரிசெய்யவும் இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி என்று பறந்து சென்று வருவதைப் பார்க்க எனக்குப் பிரமிப்பாகவும், பரவசமாகவும் இருக்கிறது.

- வனஜா விஸ்வநாதன்

எது வரை?

கொஞ்சிக் கொஞ்சிப் பேசும்
கிளியைப் பிடிக்கும்
கூட்டை விட்டுப் போகாதவரை

நம்மையே சுற்றும்
நாய் குட்டியைப் பிடிக்கும்
காலைக் கடிக்காதவரை

கூந்தலைத் தழுவும்
காற்றைப் பிடிக்கும்
கூரையைப் பிய்க்காதவரை

துளித் துளியாய் சிலிர்ப்பூட்டும்
மழை பிடிக்கும்
பயிர்களை அழிக்காத வரை

தாகம் தீர்க்கும்
தண்ணீர் லாரியைப் பிடிக்கும்
பிறர் மீது மோதாதவரை

சிரிக்க சிந்திக்கப் பேசும்
மனிதர்களைப் பிடிக்கும்
உணர்வுகளைச் சிதைக்காதவரை!





என்னவாக இருக்கும்?

ஊருக்குப் போயிருப்பாரோ
சென்னைக்கு ரயிலேறிய அப்பா

ஆட்டோ கிடைக்கவில்லையா
மும்பையிலிருந்து வந்த அத்தைக்கு

நிச்சயித்திருப்பார்களோ
ஜோத்பூர் மாப்பிள்ளையை
ஜோதிக்கு

ஏதாவது ஆகி இருக்குமோ
ரெண்டு நாள் கெடுவைத்த பாட்டிக்கு

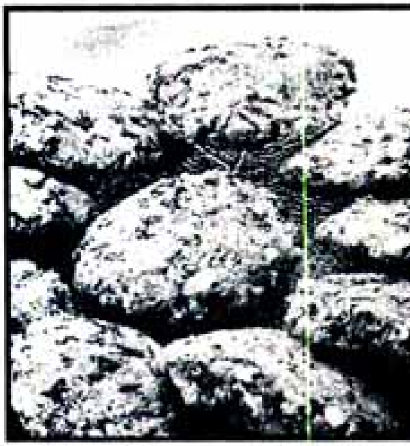
வழக்கம்போல் இருக்குமோ
ராங்காலா என்று

ஆயிரம் எண்ணங்கள்
அடுக்கடுக்காய்
அரை நொடியில்

அலறிய தொலைபேசியை
அணுகும் முன்னே!

- என். சுபத்ரா

ஸோயாவை சுவையாகச் சமைக்கலாம்!



1. கேஸரி பாத்

தேவையான பொருட்கள் :

பாஸ்மதி அல்லது நல்ல பச்சரிசி - ¾ கப்,
ஸோயா தூள் - ¼ கப்,
சர்க்கரை - 1¼ கப்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - ¾ கப்,
ஏலக்காய் - 5,
பாதாம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
திராக்ஷை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
கேஸரி பவுடர் - 1/8 டீஸ்பூன் (அல்லது) மஞ்சள் கலரிங் - 2, 3 துளிகள்.



செய்முறை :

ஸோயாவை 10 நிமிடம் நல்ல சூடான தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். அரிசியின் அளவைப் போல் 3 பங்கு இருக்கும்படி பாலுடன் தண்ணீரைச் சேர்த்து, அதில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து எடுத்த ஸோயாவையும் அரிசியையும், ஏலக்காய், குங்குமப் பூ சேர்த்து, அடி கனமுள்ள பாத்திரத்தில் குக்கருக்குள் நன்றாக வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நெய்யில், பாதாம், முந்திரி, திராக்ஷையை இளஞ்சிவப்பாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிரஷர் இறங்கியவுடன் வெந்த சாதத்தை மிதமான தீயில் வைத்து தண்ணீர் இல்லாமல் கிளறி அதில் சர்க்கரைப்பாகு முந்திரி, பாதாம், திராக்ஷை சேர்த்து இளமஞ்சள் நிறம் வருவதற்கு மஞ்சள் கலர் அல்லது கேசரி பவுடர் சேர்த்து 2, 3 நிமிடங்கள் ஒன்றுசேரக் கிளறி இறக்கி வைக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

1. ஸோயா முழு பருப்பு : இதை உளுத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு உபயோகிப்பது போல் ஊறவைத்து உசிலி, போண்டா, வடை, சோலே போன்றவை தயாரிக்கலாம். இதற்கு ஸோயாவை முதல் நாளே (குறைந்தது 6 மணி நேரமாவது) ஊறவைப்பது அவசியம்.

2. ஸோயா மாவு : இதைக் கோதுமை மாவுடன் (5:1) நாம் கோதுமை மாவு உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் சப்பாத்தி, பூரி, தோசை, லட்டு போன்ற எல்லாவற்றிலும் சேர்த்து ஊட்டச்சத்தியை அதிகரிக்கலாம்.

பால், முட்டை, மீன், மாமிசம் முதலியவற்றிலுள்ள புரதச்சத்தை விட பல மடங்கு அதிகமாக (ஸோயா மாவில் 36%, சங்க், குருணை இவற்றில் 52%) புரதச்சத்து அடங்கியுள்ள ஸோயாவின் பல்வேறு அவதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல ருசியான உணவுகளை நாம் உருவாக்கலாம்.



2. ஸோயா - தேங்காய்த் துவையல்

தேவையான பொருட்கள் :

துருவிய தேங்காய் - ½ கப்,
சோயா பொடி - ¼ கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 3 (அ) தேவைக்கேற்ப,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
புளி - சிறிய நெல்லிக்காயளவு,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன் (அ) தேவைக்கேற்ப,
பெருங்காயத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை - 2 ஆர்க்



செய்முறை :

புளியை ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகை வெடிக்க விட்டு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் இவற்றை வறுத்துக் கொள்ளவும். ஸோயாவை சூடான வெந்நீரில் 10 நிமிடம் ஊறவைத்துப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு, புளி, உப்பு, மிளகாய் வற்றல், துருவிய தேங்காய், கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக்

3. ஸோயா உருண்டைகள் (Chunks):
உதிரியாகவும், பாக்கெட்டுகளிலும் உருண்டைகளாகப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட ஸோயாவை சிறிது நாழிகை ஊறவைத்து, பிழிந்து எல்லா உணவுத் தயாரிப்புகளிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். (உ.ம்) தயிர்ப் பச்சடி, கூட்டு, புலாவ், கோஃப்தா.

4. ஸோயாப் பொடி (granule)
இதுவும் சிறிய துகள்களாகப் பக்குவப்படுத்தப்பட்டு, பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது இதை மிகவும் சுலபமாகக் கலந்து பலவகையான உணவுகளில் உபயோகப்படுத்த முடிகிறது. (உ.ம்.) ஐஸ்க்ரீம், கேசரி பாத், போளி, துவையல், பொரியல், கூட்டு முதலியன.

5. ஸோயா பனீர் (Tofu) -
இதையும், ப்ரெட் ஸ்பிரெட், ஸ்டஃப்டு பரோட்டா முதலிய வகைகளிலும், சாலட், கூட்டு, பாலக் பனீர் முதலியவற்றிலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கொள்ளவும். கடைசியாக கடுகு, உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து கரகரப்பாக அரை படும்படி அரைத்து தகுந்த கிண்ணத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

இது சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும், சப்பாத்தி, தயிர் சாதம் இவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.

3. ஸோயா வெல்லப் போளி

தேவையான பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு - ¾ கப்,
ஸோயா தூள் - 1/3 கப்,
வெல்லம் - 1½ கப்,
தேங்காய் - ¼ கப்,
ஏலக்காய் - 5,
நெய் - 100 கிராம்,
மைதா - 1½ கப்,
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

ஸோயா பொடியை சூடான வெந்நீர் விட்டு 10 நிமிடம் ஊறவைத்து பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பை வேகவைத்துக் கொண்டு வெந்த கடலைப் பருப்பு, ஸோயா, தேங்காய், வெல்லம், ஏலக்காய் இவற்றை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் நெய்யை விட்டு அரைத்த விழுதை கெட்டியாகக் கிளறிக் கொள்ளவும். இந்த பூர

நெடி அடிக்காமல் மிளகாய் வற்றலை வறுக்க, வற்றலின் காம்பை ஒடித்து நீக்கியபின் வறுத்துப் பாருங்கள். கமறலா? மூச்!

- ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்தர்.



ணத்தை எலுமிச்சங்காய் அளவு உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மைதா மாவை 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு ரொட்டி மாவு போல் சற்று தளரப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

4. ஸோயா - உப்புப் போளி

தேவையான பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு - ¾ கப்,
ஸோயா பொடி - 1/3 கப்,
தேங்காய் - ¼ கப்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன் (அ) தேவைக்கேற்ப,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 3 டீஸ்பூன்,
அரிந்த கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் -4,
பெருங்காயத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,
மைதா மாவு - 1½ கப்,
எண்ணெய் (மைதாவோடு பிசைய) - 2 டீஸ்பூன்,
நெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை :

மைதா மாவில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து ரொட்டி மாவு போல் சற்றுத் தளர பிசைந்து கொள்ளவும். வெல்லப் போளிக்கு அரைத்தது போல் ஸோயா பொடியை 10 நிமிஷம் ஊறப் போட்டு பிழிந்து, வெந்த கடலைப் பருப்பு, தேங்காய், உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயத் தூள், அரிந்த கொத்துமல்லி இவற்றை மிக்ஸியில் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு வெடித்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும்.

கெட்டியானவுடன் கீழே இறக்கி எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்துள்ள மைதா மாவில் பெரிய நெல்லிக்காயளவு மாவை இட்டு, ஒரு உருண்டை பூரணத்தை வைத்து மூடி போளியாக இட்டு மிதமான தீயில் காய்ந்த தோசைக் கல்லில் போட்டு உப்பி வரும் போது ¼ டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி இரு பக்கமும் சற்று சிவந்ததும் எடுத்து வைக்க

வும்.

5. ஸோயா ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருட்கள் :

ஸோயா பொடி - ¼ கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - ¼ கப்,
பால் - 2½ கப்,
சர்க்கரை - ¼ கப்+ 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கார்ன் ப்ளோர் - 1 டீஸ்பூன்,
க்ரீம் அல்லது கெட்டிப் பாலாடை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெனில்லா எஸென்ஸ் - 4 சொட்டு (அ) குங்குமப்பூ - சிறிது,
ஏலக்காய் - 5.

செய்முறை :

ஸோயா பொடியை ¼ கப் பாலிலும், முந்திரி பருப்பை ¼ கப் பாலிலும் தனித் தனியாக ½ மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறிய முந்திரியை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து அதோடு ஸோயாவையும் சேர்த்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக் காய் வாசனை விருப்பமுள்ளவர்கள் முந்திரி ஸோயாவுடன் குங்குமப் பூ, ஏலக்காயையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். 2 கப் பாலை 1 கப் அளவு ஆகும்படி காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். 1 டீஸ்பூன் கார்ன் ஃப்ளவரை சிறிது ஆறிய பாலில் கரைத்து காய்ச்சிய பாலுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்தபின் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரையைப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

பாலில் அரைத்த ஸோயா - முந்திரி விழுது, க்ரீம் அல்லது கெட்டியான பால் ஆடை, பொடித்த சர்க்கரை இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும். வெனிலா ருசி விரும்பினால் 4 சொட்டு வெனிலா எஸென்ஸும் சேர்த்து ஃப்ரீசரில் 1 மணி நேரம் வைத்து திரும்ப வும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாகக் கடைந்து சிறிய கிண்ணங்களில் அல்லது ஐஸ்க்ரீம் கப்புகளில் ஊற்றி திரும்பவும் ஃப்ரீசரில் வைத்து 1 மணி நேரத்தில் தயாரானவுடன் உபயோகப்படுத்தவும்.

6. ப்ரெட் ஸ்ப்ரெட்

தேவையான பொருட்கள் :

ஸோயா பனீர் (டோஃபூ) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வறுத்துத் தோல் நீக்கிய கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வாழைப்பழம் - 1

செய்முறை :

வறுத்துத் தோல் நீக்கிய நிலக்கடலையையும், சர்க்கரையையும் நன்றாகப் பொடித்துக் கொண்டு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வாழைப்பழம்,

அடை மாவு அதிகம் புளித்து விட்டால் கவலை வேண்டாம். இட்லி தட்டில் இட்லி போல் விட்டு 7 நிமிடம் வேகவைத்து உதிர்த்து, கடுகு, மஞ்சள் பொடி, க. பருப்பு, உ. பருப்பு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்து உப்பு தேவைக்கேற்ப போட சூப்பர் அடை காரப் புட்டு ரெடி. மறுபடி நீங்கள் அடையை விட, இதைத்தான் அதிகம் செய்ய வேண்டி யிருக்கும்.

- மீனாக்ஷி



11 ஆண்டுகள்...
9 நாடுகள்....
2500 பயிற்சி மையங்கள்...
25,00,000 மாணவர்கள்
ஓர் அறிவுப் புரட்சியை நோக்கி

5 - 13 வயது
குழந்தைகளின்
முழுமையான
மூளை வளர்ச்சிக்கு
சர்வதேச தரத்தில்
ஒரு பயிற்சி!

அலோஹா

ALOHA™

MENTAL ARITHMETIC

(ABACUS LEARNING OF HIGHER ARITHMETIC)



கணிதத்தில் வல்லமை பெறுங்கள்! கம்ப்யூட்டருக்கே சவால் விடுங்கள்!



I sincerely appreciate the efforts taken by your institute in developing the concentration levels and arithmetical skills of my daughter, Ms. Firdaus Ahmed, (10 years) who was placed in your Aloha Mental Arithmetic batch started during the last summer holidays.

I wish all the best and good luck to you and your team of faculties who are supportive in developing the productive skills of growing children.

Naushad Ahmed,
47, Beemanna Street, Alwarpet, Chennai - 600 018.

This program in ALOHA is very good and interest. The children are able to do calculations with ease, general.

Our child, V.R. Shree Sruti has improved in calculating complicated calculations and she is able to do maths quickly she is also one of the top students in the class and has attended the Demo in Benz park hotel on 3rd September connection with ALOHA's anniversary function where few top students attended.

Secondly, the attended the demo held in one of the Chrompet schools on 23rd Septembers.

We, as parents are very much delighte and satisfied with their performance.

Naushad Ahmed,
47, Beemanna Street, Alwarpet, Chennai - 600 018.





Mrs. Pushpa Kannan - Mother of 6 year old achiever Athul
(Jawahar Vidyalaya, Ashok Nagar)
Aloha increased Athul's Listening and Mental skills. There is also a good improvement in his Visualization powers.

- ★ வாரத்தில் 2 மணி நேர பயிற்சி
- ★ கணிதம் மட்டுமின்றி எல்லா பாடம் /துறைகளிலும் முதன்மை பெறலாம்.
- ★ 3வது மாதத்திலேயே பலனை அறியலாம்!
- ★ அறிவுத் திறன், அபார ஞாபக சக்தி, தன்னம்பிக்கை விரைவில் கணக்கிடும்முறை, குழந்தைகளின் கவனம், சிந்திக்கும் சக்தி, படிக்கும் பழக்கம், எழுதுவதில் வேகம் / துல்லியம் ஆகியவை உறுதியாக மேம்பட

• Around 125 Centres in India • 50 Centres in Chennai

Would you like to become an ALOHA Franchisee? CALL

ALOHA MENTAL ARITHMETIC INDIA (A Division of KK ACADEMY (P) LTD)
32, 1st Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 24613262, 24616268 Fax : 52108090
E-mail : info@alohaindia.com Web : www.alohaindia.com

ஈஸி பொடிமாஸ் :

வாழைக்காயையும், வள்ளிக்கிழங்கையும் முக்கால் பதமாக வேகவைத்து, கேரட் சீவியில் துருவி, உப்புப் போட்டு, வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், சிறிது பெருங்காயம் போட்டு சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துப் போட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கருவேப்பிலை தாளித்து, தேங்காய்த் துருவலையும், சீவிய துருவலையும் போட்டுக் கலந்து செய்தேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது.

- சி. இராசலட்சுமி.



சோயா பனீர் இவற்றையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து மசித்து ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தக் கலவையை இரண்டு பிரட் ஸ்லைஸ் நடுவில் தடவிக் குழந்தைகளுக்கு (ஏன் பெரியவர்களுக்கும்) கொடுக்கலாம்.

வாழைப்பழம் சேர்த்த கலவை அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் நிறம் மாறி விடும். வாழைப்பழம் சேர்க்காமலும், சர்க்கரைக்குப் பதில் தேன் சேர்த்தும் (டோஃபூ + கடலை + தேன்) உபயோகிக்கலாம்.

7. ஸோயா ஸ்டஃப்டு பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1½ கப்,
ஸோயா பனீர் (டோஃபூ) - ¼ கப்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 1,
இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
அரிந்த கொத்துமல்லி - ¼ கப்,
உப்பு - ½ டீஸ்பூன் (அ) தேவைக்கேற்ப.
மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
பரோட்டா செய்ய நெய் அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில்.

செய்முறை :

தக்காளி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, சோயா பனீர் இவற்றை விழுதாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் மஞ்சள் பொடி, கரம் மசாலா, பூண்டு, இஞ்சி அரைத்த விழுது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி, பனீர் விழுது எல்லாவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கிளறிக் கொள்ளவும்.

கோதுமை மாவில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய், 1 சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து பரோட்டா செய்யும் பதத்திற்கு பிசைந்து கொள்ளவும். கொஞ்சம் மாவை சிறியதாக இட்டு சோயா கலவையை வைத்து மூடி பரோட்டாவாக இட்டு சூடான தோசைக் கல்லில் போட்டு, நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் சிவக்க விட்டு எடுத்து சூடாகப் பரிமாறவும். தொட்டுக் கொள்ள ஊறுகாய், சட்னி, கெட்ச்-அப் நன்றாக இருக்கும்.

8. ஸோயா போண்டா :

தேவையான பொருட்கள் :

முழு ஸோயா - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
சிறிய தேங்காய்ப் பல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன் அல்லது தேவையான அளவு,
பெருங்காயப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்
கருவேப்பிலை - 2 ஆர்க்,
பொரிக்க எண்ணெய் - 350 கிராம்.

CHIKKANAM FURNITURE

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

JFA
திருவனந்தியின் ஒரு பிரிவு

மலிவான விலையில், தரமான பர்னிச்சர்



சிக்கனம் பர்னிச்சர்

● அடையார் ✆ : 5211 7875 ● அசோக் நகர் ✆ : 5204 6073 ● அண்ணா நகர் ✆ : 5210 3680

எமது டீலர்கள்

● அம்பத்தூர் : திலகம் & கோ, ✆ : 2658 2905
● பெரம்பூர் : ஸ்ரீ லட்சுமி பர்னிச்சர், ✆ : 5587 2571
● மேடவாக்கம் : மாருதி டெக்கோர்ஸ், ✆ : 2224 0177
● குரோம்பேட்டை : வசந்த் பர்னிஷிங்ஸ், ✆ : 2238 8462
● பழைய வண்ணாரப்பேட்டை : சாய் பெட் ஹவுஸ், ✆ : 5215 3004
● வேளச்சேரி : யூரோ டிரெண்டு, ✆ : 5218 4757
● காஞ்சிபுரம் : காஞ்சி ஹோம் டெக்கோர்ஸ், ✆ : 224 215
● திருவள்ளூர் : ஸ்ரீ கிருஷ்ணா & கோ, ✆ : 261 202
● கோபிசெட்டிபாளையம் : சுபா பர்னிச்சர், ✆ : 226 248, 226 249
● நெய்வேலி : ஹோம் டெக்கோர்ஸ், ✆ : 265 466
● வேலூர் : வுட்லக்ஸ் மார்கெட்டிங், ✆ : 221 1636
● கடலூர் : M.M. டோர்ஸ் & பர்னிச்சர், ✆ : 289 800
● திண்டுக்கல் : வினாஸ் பர்னிச்சர் ஆர்கேட், ✆ : 434 445
● நாகர்கோவில் : சுந்தர் ரேடியோஸ், ✆ : 232 670
● பாண்டிச்சேரி : N.T.N. என்டர்பிரைசஸ், ✆ : 3111 660
● தஞ்சாவூர் : ஸ்டாண்டர்டு கிளாசிக் பர்னிச்சர், ✆ : 275 092

CHKM - 141



"கடலங்குடியின் இரு அரிய வாய்ப்புகள்"

ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N. சரஸ்வதி M.A., M.S., M.Ed.,

Doctorate in Counselling வழங்கும் தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஓவியம் கற்க 12.12.03 & 19.12.03 ஆகிய இரண்டு தேதிகளில் ஆரம்பமாகும் வகுப்புகளில் சேர்ந்துப் பயனடையுங்கள்!

ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழ்/English) இதில் சேருபவர்களுக்கு Dr. K.N.S. அவர்களால் எழுதப்பட்ட ரூ. 50/- மதிப்புள்ள சுயமுன்னேற்றப் புத்தகங்கள், பாடங்களுடன் இலவசம்.

தம்முடைய 50 வருட ஜோதிட அனுபவமும், பாரம்பரைக் கலைஞானமும் பலருக்கும் பயன்படும் முறையில் தபால் மூலம் ஜோதிடம் கற்பிக்க ஜோதிட கலாநிதி டாக்டர் கே.என்.சரஸ்வதி அவர்கள் ஓர் எளிய முறையை உருவாக்கி இருக்கிறார். இம்முறையில் ஜோதிடம் பயில 4 மாதங்கள் பிடிக்கும். ஒரே முறையாக எல்லா பாடங்களும் வினாத்தாள்களும் சேர்த்து ரெஜிஸ்டர் தபால் மூலம் அனுப்பப்படும். 4 மாத முடிவில், கடலங்குடி ஜோதிட ஆராய்ச்சி மையம் என்ற அமைப்பின் சார்பில், அருமையான டிப்ளோ DHA வழங்கப்படும்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus (தமிழிற்கும் ரூ. 30/- English-க்கு ரூ.28/-) M.O. செய்யவும். M.O. Coupon பின்புறம் விலாசம் எழுதவும். வெளிநாட்டவர் Pound 2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக.

உடன் வகுப்பில் சேர முந்துங்கள்.

மின் குறிப்பு : டாக்டர் K.N.S.-ன் நேரிடை ஜாதகப் பலன்கள் பார்க்கும் நேரம் மதியம் 3 முதல் 6 வரை with appointment only. Computer-ல் ஜாதகம் கணித்துத்தரப்படும். Sunday Holiday.

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

6 முதல் 60 வயது வரை ஓவியம் தபாலில் கற்கலாம் (ரூ. 250/- சிறப்புத் தள்ளுபடியுடன் ரூ. 50/- மதிப்புள்ள General புத்தகங்கள் பாடங்களுடன் இலவசம்) (தமிழில் மட்டும்)

அறுபத்து நான்கு கலைகளில் ஒன்றானது ஓவியக் கலையாகும். டாக்டர் K.N.S. அவர்களுக்கு சிறு வயது முதலே இக்கலையில் அதிக ஈடுபாடு உண்டு. அவரது சிந்தனையில் பல வருடங்களாகவே ஓவியப் பாடங்களை ஓர் எளிய முறையில் தபால் மூலம் கற்பிக்க எண்ணம் இருந்து வந்தது.

இதனால் உருவான 5 மாதங்கள் கொண்ட இந்த கோர்ஸில் கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உறுப்புகள், மரம், செடி, கொடி முதலியன, கார்டூன்கள், டிசைன்கள், வாஷ் டிராயிங், வர்ணம் தீட்டும் முறைகள் Modern Art etc. என ஐந்து பகுதிகள் கொண்ட இந்த கோர்ஸில் கேள்வித் தாள்களும் உள்ளன.

கடலங்குடி ஓவிய மையம் சார்பில் 5 மாத முடிவில் Diploma in Commercial Art வழங்கப்படும்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாட திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus ரூ.29/- M.O. செய்யவும். M.O. Coupon பின்புறம் விலாசம் எழுதவும். வெளிநாட்டவர் விவரம் அறிய Pound 2/- Uncrossed British Postal Order அனுப்புக.

உடன் வகுப்பில் சேர முந்துங்கள்.

E-mail : sara@giasmd01.vsnl.net.in

KADALANGUDI ART CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T. Nagar, Madras - 17.

செய்முறை :

ஸோயாவை முதல் நாளே இரவே ஊறப் போட வேண்டும். உளுத்தம் பருப்பை அரைப்பதற்கு ¼ மணி நேரம் முன்னதாக ஊறப்போட்டால் போதுமானது. ஊறிய ஸோயாவை தோல் நீங்க நன்றாகக் களைந்து அதோடு ஊறவைத்த உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து (வடைக்கு அரைப்பது போல்) நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மாவில் மிளகு, சிறிய தேங்காய்ப் பால் இவற்றைக் கலந்து அடுப்பில் மிதமான தீயில் எண்ணெய் காய்ந்த பின் போண்டாக்களாக உருட்டிப் போட்டு பொன் நிறமாக பொரிந்தவுடன் வடித்து எடுக்கவும். டொமாடோ கெட்ச்-அப் அல்லது சாஸுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

9. ஸோயா - டோக்ளா

தேவையான பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு - 2கப்,
ஸோயா பருப்பு - ½ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
உப்பு - 2 டீஸ்பூன் (அ) தேவையானது,
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
பேகிங் சோடா - ½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழ ரஸம் - 6 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தாளிக்க :
நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
சிறிய பச்சை மிளகாய் - 4
பெருங்காயப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி அரிந்தது - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பையும், ஸோயா பருப்பையும் 5, 6 மணி நேரம் தனித்தனியாக ஊறவைத்து, ஸோயாவை தோல் நீக்கிக் களைந்து விட்டு கடலைப் பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு இவற்றுடன் நைஸாக அரைத்து அதோடு ஆப்ப சோடா, சர்க்கரையைக் கலந்து வைக்கவும். இட்லி மாவு போல் முதல் நாள் சாயங்காலம் அரைத்து மறுநாள் காலையில் தயாரிக்கலாம். பொங்கி வந்த மாவை நன்றாகக் கலந்து விட்டு ஒரு ஈடு ஆவியில் வைப்பதற்குள்ள மாவில் நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, சிறிது எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தில் ஸோடா உப்புப் போட்டு அது நுரைத்து வரும் போது மாவில் உடனே ஊற்றிக் கலந்து, எண்ணெய் தடவி நன்றாகச் சூடாக்கப்பட்ட ஒரு தட்டில் 1½" உயரத்திற்கு மாவை ஊற்றி ஆவியில் 10 நிமிஷம் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

பாக்கியுள்ள மாவையும் இது போல் ஆவியில் வைத்து நன்றாக ஆறியபின் வேறு தட்டில் கவிழ்த்து 2" கனமுள்ள துண்டுகளாகப் போடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சிறிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து அதில் ¼ கப் தண்ணீர் விட்டுக் கொதித்தவுடன் டோக்ளாக்கள் மேல் பரவலாக விடவும். கொத்துமல்லியைத் தூவி சமமாகப் பரவும்படி டோக்ளாக்களைக் குலுக்கி விடவும். பரிமாறுவதற்கு முன் 5 நிமிடம் ஆவியில் வைத்து சூடாகப் பரிமாறவும். தொட்டுக் கொள்ள, கெட்ச்-அப் அல்லது தேங்காய்ச் சட்னி மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— லலிதா ராமச்சந்திரன்

தெர்மோகோல் ஷீட்டுகளிலும், வட்டமாக, தாமரைப் பூப் போல் நட்சத்திர வடிவங்களிலும் கத்தரித்து அதன் மீது, கார்த்திகை விளக்குகளை அலங்காரமாக வைக்கலாம். பார்க்க நேர்த்தியாக அழகாக இருக்கும்.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி.





“உங்களைப் போல் இன்னொருவர் இருக்க முடியாது!”

- சுவாமி விவேகானந்தர்

“மகளே, மகளே - உனக்கு மன அமைதி வேண்டுமானால் நீ பிறர் குற்றம் காணாதே” அருள் அன்னை ஸ்ரீசாரதா தேவியின் அமுதமொழி இது.

உலகில் மனிதர்கள் முதல் புழு, பூச்சி வரை அனைத்து உயிர்களுக்கும் தாயாய் விளங்கி, அன்பைப் பொழிந்து அரவணைக்கும் கருணை உள்ளம் கொண்டவர் அன்னை சாரதை.

மேற்கு வங்காளத்தில், ஜெயராம்பாடி என்ற சின்னஞ்சிறு கிராமத்தில் பிறந்து, குருதேவர் ஸ்ரீராமக்ருஷ்ணருக்கு துணைவியாக சேவை செய்து, ஸ்வாமி விவேகானந்தர் உள்ளிட்ட துறவிகளுக்கு தெய்வீகத் தாயாக விளங்கி, ஸ்ரீ இராமக்ருஷ்ண மடத்தின் சங்க ஜனனியாகி, எண்ணிலடங்கா மனிதர்களுக்கு மந்த்ர தீக்ஷை அளித்து, அவர்களது வாழ்வில் ஆன்மிக விளக்கேற்றி வைத்து, குருதேவியாகி, உலகத்திற்கே தாயாக விளங்கியவர் அன்னை சாரதை.

அன்னை ஏட்டுக் கல்வியை அறியாதவர். ஆனால் எத்தகைய கல்வி உள்ளத்தை செம்மைப்படுத்தி, இறைவனை அடைய வழிகோலுமோ அத்தகைய ஞானக் கல்வியால் அவரது உள்ளம் நிரம்பியிருந்தது.

“அவள் சாரதை. சரஸ்வதியின் அவதாரம். உலக மக்களுக்கு ஞானத்தை வழங்கும் பொருட்டு அவதரித்தவள். அவள் என்ன சாதாரணமானவளா? அவள் என் சக்தி” என்று குருதேவர் ஸ்ரீஇராமக்ருஷ்ணராலேயே உலகத்தவர் முன்பு அறிமுகப்படுத்தப் பட்டவர் அன்னை சாரதை.

பெண் என்பவள் சக்தியின் வடிவம். அவளைச் சுற்றியே உலகம் இயங்குகிறது. பெண்களாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அன்னை சாரதையிடமிருந்து கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்கள் ஏராளமாய் இருக்கின்றன.

கி. க்ருஷ்ணவேணி



பவதாரணி காளி பூஜையன்று கடவுளை வைக்க வேண்டிய இருக்கையில் சாரதையை வைத்து, காளியாக வழிபட்டு தன் சாதனையின் பயன்கள் அனைத்தையும் அவர் காலடிகளில் அர்ப்பணித்து விட்டார் ஸ்ரீஇராம கிருஷ்ணர். பூஜை செய்பவருக்கும் புற நினைவு இல்லை. பூஜையை ஏற்றவருக்கும் புற நினைவு இல்லை. ஆக சாரதை என்னும் பெண் 'ஜகன்மாதாவாக' ஆகி விட்டார்.

'நம் வீட்டில் இடம் போதவில்லை; இன்னும் சற்று பெரிய வீடாகக் கட்டியிருக்கலாம்' என்று அங்கலாய்ப்பவர்கள் கொல்கத்தா தக்ஷிணேஸ்வரத்தில் அன்னை சாரதை தங்கியிருந்த 'நகபத்' என்ற சின்னஞ்சிறு அறையைப் பார்த்து வர வேண்டும். சரியாகக் காலை நீட்டிப் படுத்துக் கொள்ளக் கூட முடியாத அந்தச் சின்னஞ்சிறு அறையில் இருந்தபடியே, குருதேவர் ஸ்ரீராமக்ருஷ்ணருக்கும், அவரது சீடர்களுக்கும் உணவு தயாரிப்பதில் உற்சாகத்துடன் ஈடுபட்டவர் அன்னை. அந்த அறைதான் அவரது சமையலறை, வசிக்கும் அறை, படுக்கும் அறை எல்லாம்.

பிற்காலத்தில், தமது குடும்பத்தாருடன் வசிக்கையில், எத்தனையோ துன்பங்களையும், அவதிகளையும் பொறுமையாக சகித்துக் கொண்டு அனைத்தையும் தவமாக மாற்றிக் கொண்டு வாழ்ந்தவர் அன்னை. மென்மையான இயல்பு படைத்தவரான அன்னை, அநியாயங்களைச் சந்திக்கும் போது, காளி யாகவே மாறி விடுவார்.

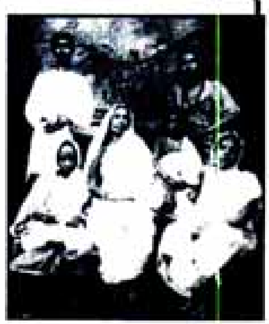
பொறுமை, துணிவு, கம்பீரம் போன்ற நற்குணங்கள் நிரந்தரமாக அவரிடம் குடியிருந்தன. ஆனால் இவையனைத்திற்கும் மேலாக, அனைத்துத் துன்பங்களையும் மூழ்கடிக்கின்ற, அனைவரையும் அரவணைக்கின்ற அன்புக் கடலாக விளங்கியவர் அன்னை சாரதை.

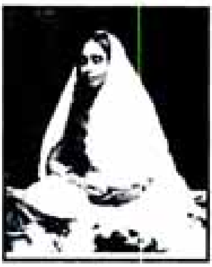
அன்னை எந்த ஒரு சிறு பொருளையும் வீணாக்க மாட்டார். மனிதர்கள் உண்டது போக எஞ்சியதை விலங்குகளுக்கும், அவை உண்ண முடியாதவற்றை மீன்களுக்கும் இடவேண்டும் என்று கூறுவார்.

உலகத்திற்கே அன்னையாக வாழ்ந்தும், தனக்கென எதையும் கேட்கும் அல்லது வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் அவரிடம் அறவே இல்லாமல் இருந்தது. தனது புடைவையில், கிழிந்த இடங்களில் ஒட்டுப் போட்டும், ஒட்டுப் போட முடியாத இடத்தில் முடிச்சிட்டும் எளிமையாக வாழ்ந்தவர் அன்னை.

"இந்த உலகத்தில் கெட்ட பிள்ளைகள்

சியாமாதேவிக்கு மிக்க மனவருத்தம். தன் மகளை 'அம்மா' என்று அழைக்க ஒரு குழந்தை கூட இல்லையே என்று. பகவானோ, "அம்மா! வருங்காலத்தில் 'அம்மா! அம்மா!!' என்று ஆயிரக்கணக்கான, லட்சக்கணக்கான மக்கள் உங்கள் மகளை அழைக்கப் போகிறார்கள்" என்றார். அது எத்தனை உண்மை! இன்று கோடிக்கணக் கானவர்கள் 'அம்மா! அம்மா' என்று அழைப்பதைக் கேட்கிறோம்.





ஒருமுறை அன்னை கணவரைக் காண தக்ஷிணேசுவரம் வரும் போது வழியில் காட்டுப் பாதை வழியாக வர நேரிட்டது. உடன் வந்தவர்கள் பிரிந்து விட்டனர். திருடர்கள் பயம் அதிகமான இடம். திடீரென்று ஒரு கள்வன் உயர்ந்த குரலில், "யாரது?" என்று கேட்டபடி வந்தான். வேறு எவராக இருந்தாலும் நிச்சயம் பயத்தினால் பதறியடித்து மூர்ச்சை அடைந்து விடுவார்கள். ஆனால் சாரதையோ "அப்பா நான்தான் உங்கள் மகள் சாரதை. கணவர் வீட்டிற்குப் போகும் வழியில் தனியாக மாட்டிக் கொண்டேன்" என்றார். பிறகென்ன? கடின இதயம் படைத்த கள்வனும், அவன் மனைவியும் சாரதைக்குத தாயும், தந்தையுமாக மாறி அவரை வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கணவனிடம் கொண்டு சேர்த்தனர்.

இருக்கலாம்; கெட்ட அன்னை இருக்க மாட்டாள். என் மகன் தன் மீது பாவச் சேற்றை வாரி பூசிக் கொண்டிருந்தால், அவனைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து என் மடி மீது அமர்த்திக் கொள்வது என் கடமையல்லவா" என்று கேட்டவர் அன்னை.

நிம்மதியை, தூய்மையான அன்பை விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அன்னையிடம் தஞ்சம் புகுந்தால் போதும். தாய்மையின் சிகரம் என்ற உயர்ந்த பீடத்தில் அமர்ந்து கொண்டு, இந்த உலகின் ஒவ்வொரு உயிரின் மீதும் அளவு கடந்த அன்பு செலுத்துவதையே தனது இயல்பாகக் கொண்டிருந்தவர் அன்னை.

"மகனே, உனக்குத் துன்பம் வரும்போதெல்லாம், உனக்கொரு அன்னை இருக்கிறாள் என்பதை மறந்து விடாதே."

- எப்பேர்ப்பட்ட வாக்கியம், எப்பேர்ப்பட்ட துயரத்தையும் தீர்த்துவிடும் அன்னையின் வாக்கியம்!

ஸ்ரீராமக்ருஷ்ணமடத்தில் சேர்ந்து, புதிதாகத் துறவறம் மேற்கொண்ட சாதுக்கள், அன்னையைக் கண்டு ஆசி பெற வரும் போது, "இறைவா, உன்னை மட்டுமே நம்பி துறவறம் மேற்கொண்டுள்ள இந்தக் குழந்தைகளுக்கு தினம் ஒரு வேளையாவது உணவு கிடைக்க வேண்டும்" என்று பிரார்த்திக்கும் அவரது தாயுள்ளம்.

அன்னையின் சீடர்களில் ஒருவரான ஸ்வாமி அபேதானந்தர் ஒரு பாடலில்,

"எங்கள் மனங்களை உன் அன்பெனும் கயிற்றால் கட்டி விட்டு, மனங்களில் மலிந்து கிடக்கும் குறைகளை எல்லாம் குணங்களாக மாற்றுகிறாய். எல்லையற்ற பெருங்கருணையால் பிழை நிறைந்தவர்களையும் உன் மடியில் தாங்கிக் கொள்கிறாய்! என்ன விசித்திரம் அம்மா இது!"

என்று வியக்கிறார்.

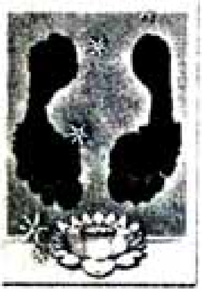
இவற்றுக்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தாற் போல,

ஸ்வாமி விவேகானந்தர் அன்னை சாரதையைப் பற்றிக் கூறியதை நினைவு கூறலாம்.

"அம்மா, உங்களைப் பற்றி எனக்குப் பெரிதாக ஒன்றும் தெரியாது. ஒன்று மட்டும் தெரியும். உங்களது பேரருளால் நூற்றுக்கணக்கான விவேகானந்தர்கள் தோன்ற முடியும். ஆனால் உங்களைப் போல் அன்னை இன்னொருவர் இருக்க முடியாது. அன்னை நீங்கள் மட்டுமே."

அன்னை சாரதையின் அருள் ஒளி இன்றும் உலகெங்கும், அவள் பெயரில் உருவாகியிருக்கும் இயக்கங்கள் வாயிலாகப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அன்பையும், தூய்மையையும், சேவையையும், எளிமையையும் பறைசாற்றிக் கொண்டு அவரது அருள் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் அன்னை சாரதையின் 150 ஆவது பிறந்த நாள் விழா சிறப்பாகக் கொண்டாடப்பட இருக்கிறது. பெண் இனத்திற்கே மிகப் பெரிய சிறப்பளித்து, வரலாற்றின்


விளையாட்டு. சிரிப்பு. மேம்பாடு.
Farmer Bear Puzzle Book™
Toddlin' Tunes Puppy™
Tappy The Turtle™
Preschool Range.
உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.
Fisher-Price
Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd. P. O. Box 16356, Lower Parel, Mumbai-400 013.



அன்னையார் புத்த கயைக்கு யாத்திரை சென்றார். அங்கு புத்த பிக்குகள் அனைத்து வசதிகளுடன் கூடிய மடத்தில் தவ வாழ்க்கை மேற்கொண்டதைக் கண்டார். அதுவரை குருதேவரின் சீடர்கள் நிற்க நிழலின்றி பரதேசிகள் போல் திரிந்து வந்தனர். அன்னையின் கருணை உள்ளம் தனது துறவிப் பிள்ளைகளுக்காக உருகியது. குரு தேவரிடம், ''தமது சீடர்களுக்கும் இத்தகைய ஒரு மடம் தேவை. அதை அருள வேண்டும்'' என்று பிரார்த்தனை செய்தார். அதன் விளைவாகக் கிடைத்ததே இன்றைய இராம கிருஷ்ண மடங்களுக்கு வித்தாக அமைந்தது. எனவே சாரதையை அனைவரும் 'சங்க ஜனனி' (ராமகிருஷ்ண சங்கத்தின் தாய்) என்று அழைத்தனர்.

ஏடுகளில் நீங்கா இடம் பிடித்த அன்னை சாரதையை, அவளது வழியில் அன்பு செலுத்துவதன் மூலம் வணங்குவோம்.

அன்னையின் 150-ஆவது ஆண்டு விழாவை ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், நவம்பர் 12 முதல் டிசம்பர் 16 வரை மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாட ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கிறது.

அன்னையின் திருஉருவம் தாங்கிய ரதம் ஒன்று தமிழ்நாடு மற்றும் புதுவையில் ஐம்பத்து மூன்று இடங்களுக்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. கிராம மக்களும் இவ் விழாவில் கலந்து கொள்ளும் பொருட்டு, நூற்றிப் பதிமூன்று இடங்களில் சாலையோர விழாக்கள் நடைபெறும்.

ரதம் செல்லும் ஐம்பத்து மூன்று ஊர்களை ஏழு தொகுதிகளாகப் பிரித்து, அங்கெல்லாம் விழாக்கள் நடைபெற, சுவாமி கவுதமானந்தர் நேரில் சென்று ஏற்பாடுகளைச் செய்திருக்கிறார்.

நவம்பர் 12 அன்று காலையில் சிறப்பு பூஜை, பொதுக்கூட்டம், சுவாமி கவுதமானந்தரின் சொற்பொழிவு எல்லாம் முடிந்தவுடன் ரத யாத்திரை துவங்கியது.

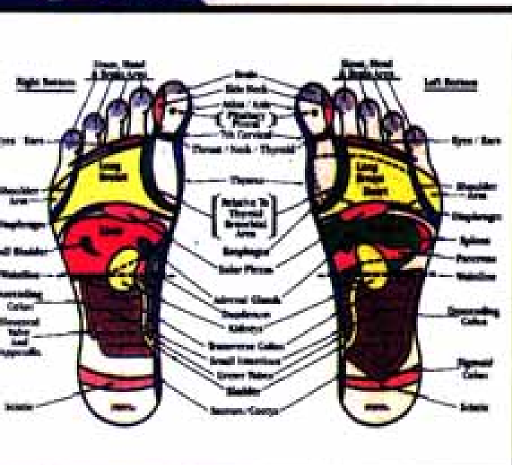
ரதம் சென்னை திரும்புகிற அன்று வரவேற்பு நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். தொடர்ந்து டிசம்பர் 12, 13, 14, 15, 16 தேதிகளில் கலை நிகழ்ச்சிகள் தினமும் நடைபெறுகின்றன.



பிருந்தாவனம், காசி போன்ற இடங்களுக்குத் தீர்த்த யாத்திரை செய்தார். நான்கு திசைகளிலும் நெருப்பு கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டிருக்க, உச்சியில் சூரியனின் வெம்மைக் கதிர்கள் காய்ந்து கொண்டிருக்க இவற்றிற்கு நடுவே அமர்ந்து செய்யப்படும் தவம் பஞ்சாக்னிதவம் அல்லது ஐந்தீ தவம் எனப்படும். இதனை அன்னை ஏழு நாட்கள் செய்தார். ஏன்? உலக நன்மைக்காகவே இத்தகைய கடுமையான தவத்தை மேற்கொண்டார்.

தொகுப்பு : கே. சரஸ்வதி

பாதங்களை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்!



“முக அழகையும், நிறத்தையும் போற்றிப் பாதுகாத்து தங்களை என்றும் மாறாத இளமையும், அழகும் உடையவர்களாகக் காண்பித்துக் கொள்ள விரும்புவோரில் எத்தனை பேர் தங்களின் பாதங்களைப் பற்றியும், அவைகளைப் பராமரிக்க வேண்டியதின் அவசியத்தைப் பற்றியும் மனத்தில் நினைத்தாவது பார்க்கின்றனர்?” - என்ற கேள்வியை எழுப்புகிறார் அழகுக் கலை நிபுணரும், திருவல்லிக்கேணி பாரதி சாலையில் உள்ள இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி - அழகுக் கலை பயிற்சி நிலையத்தின் நிர்வாக இயக்குனருமான திருமதி. ஹசினா சையத்.

“நம் உடலின் முழு எடையையும் தாங்குவது நம் பாதங்கள்தான். முகத்தின் அழகைக் கூட்ட எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளில் ஒரு சதவிகிதமாவது பாதங்களின் பராமரிப்பிற்குத் தரப்படுகிறதா? என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். கால்களும், பாதங்களும், அழகும் ஆரோக்கியமும் பெற்றால் நம் உடல் ஆரோக்கியமும், பொலிவும் பெறும்.

பாதங்களுக்கு நிறையப் பராமரிப்பு தேவை. இவைகளைக் கவனியாது விட்டால் குதிகால்களில் வெடிப்பு, பாதங்கள் கறுத்து, சுருங்கி, களையிழந்து காணப்படும் நிலை போன்றவைகள் ஏற்படும். பாதங்களில் ‘பிரஷர் பாயின்ட்’கள் உள்ளன. இவைகளில் முறையாக மசாஜ் செய்தால் இரத்த ஓட்டம் சீரடையும்.

பராமரிப்பு என்னும் போது தொடைகளிலிருந்தே துவங்கி விடுதல் நலம். கால்களில் உள்ள தேவையில்லாத ரோமங்களை ‘வேக்ஸிங்’ முறை மூலம் நீக்கி விடுதல் அவசியம்.

மிகவும் அதிகமான ரோம வளர்ச்சி உடையவர்கள் இப்படி வேக்ஸிங் செய்வதுடன் நிறுத்தி விடாமல் பூலான்கிழங்குடன் சம அளவு மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பாதிப்புள்ள இடங்களில் தேய்த்துக் குளித்து வர ரோம வளர்ச்சிக் கட்டுப்படும்.

கால் முட்டிகளைச் சுற்றிலுமுள்ள பகுதிகள் கருமை படர்ந்து காணப்படும். இதுபோன்ற பாதிப்பினால் அவதிப்படுவோர்களுக்கு இதோ ஓர் எளிய சிகிச்சை. பாலாடையுடன் ஒரு துளி மஞ்சள் பொடியும், சில துளிகள் தேனும் சேர்த்து நன்கு குழைத்து கருமை அதிகமாகப் படர்ந்துள்ள இடங்களில் நன்றாகத் தடவி 15 நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டுப் பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவி விட



வேண்டும். இப்படி தொடர்ந்து செய்து வர நல்ல பலன் தெரியும். கணுக்காலிலும் இப்படி செய்து வர அதன் கருமையும் மாறும்.

பருமனாக இருந்து பின்பு உடல் மெலி வோரின் தொடை, ஆடு சதை போன்ற பகுதி களில் கோடுகள் போல படியும். இது பார்க்க மிகவும் விகாரமாக இருக்கும். நல்லெண்ணெ யில் மஞ்சள் தூள் கலந்து சிறிது பாதாம் எண் ணெயும் விட்டு நன்கு கலந்து சற்று வெது வெதுப்பாகச் சுடவைத்து அப்படியே சுருக் கங்களின் மீது தடவி மென்மையாக மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் வரை இப்படிச் செய்து பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரை மெள்ள அதன் மீது ஊற்ற வேண்டும். தடவியுள்ள மஞ்சளின் நிறம் மங்கும் வரையில் இப்படி வெதுவெதுப்பான நீரைத் தொடர்ந்து ஊற்ற வேண்டும். இப்படித் தினமும் தொடர்ந்து செய்து வர விரைவிலேயே சுருக் கங்கள் மாறி பழைய நிலையைப் பெறலாம்.

ஒழுங்காகப் பாதங்கள் பராமரிக்கப்பட் டால் அவைகளில் வெடிப்பென்பது ஒரு நாளும் வராது. வெடிப்பு ஏற்பட முக்கியமான காரணங்களுள் ஒன்று வெறும் காலுடன் நடப்பது. தவிர நீண்ட நேரம் நீரில் நிற்பது, கால்களை முறையாகச் சுத்தம் செய்யாதது, அதிகமான உடல் எடை, வைட்டமின் சத்துக் கள் குறைவு போன்ற சில காரணங்களாலும் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்படலாம். இவை களும் மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று, ஒழுங்கான - சரியான காலணிகளைத் தேர்வு செய்து அணிவது. காலணிகளைத் தேர்வு செய்யும் போது மிகுந்த கவனமுடன் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

அந்த நாளில் பெண்கள் குளம்; ஆறு, கிணற்றங்கரை போன்ற இடங்களில் குளிக்கும் போது குளப்படிகளிலோ, துவைக்கும் கற் களின் மீதோ கால்களை நன்கு உரசித் தேய்த் துக் குளிப்பார்கள். ஆனால் இன்று 'குளியல் அறையில்' அந்த வசதி இலை என்றாலும், அதற்கெனவே உள்ள 'ப்யூமைஸ்' கல்லைப் பயன்படுத்தி, பாதங்களை - குறிப்பாக வெடிப்புகள் உள்ள பகுதியை நன்றாக தேய்த்துக் குளித்தல் வேண்டும். நன்கு குளியல் சோப் தடவி அதன் மீது இந்தக் கல்லை வைத்துத் தேய்க்கலாம்.

உடலுடன் - கால்களும் களைத்துப் போன நிலையில் கால்களில் உள்ள 'பிரஷர் பாயின்ட்'டுகளை மஸாஜ் செய்வது களைப்பு நீக்கி புத்துணர்ச்சி தரும். ஒவ்வொரு அங்குல மாக மென்மையாகப் பிடித்து விட நல்ல 'ரிலாக்ஸ்சேஷன்' கிடைக்கும். இப்படி ஒருமுறை நீங்களே செய்து பார்த்துக் கொள் ளுங்கள். அப்போதுதான் இதன் பலனை நீங்களே உணர முடியும்.

உட்கார்ந்தபடியே பாதங்கள் இரண்டின் அடியிலும் இரண்டு கால் பந்துகளை (ஃபுட் பால்) வைத்து உருட்ட நல்ல புத்துணர்ச்சி பெறுவதை உடன் உணர முடியும்.

பிரஷர் பாயின்ட் கொண்ட காலணிகளை அணிந்து தினமும் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் நடப்பது நல்ல பலன் தரும்.

பாதங்களுக்குக் கூடுதலான சக்தி (எனர்ஜி) வேண்டுமென்போர் தினமும் கடல் மணலில் பாதங்கள் பதியப் பதிய நடக்கலாம். ஆற்று மணலிலும் கூட இப்படி நடக்கலாம். இப்படித் தொடர்ந்து நடப்பதால் இளமையும், ஆரோக் கியமும், பலமும் கூடும். தளர்வென்பது இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும்.

நம் பாதங்கள் 26 எலும்புகள், 20 தசைகள் மற்றும் 100 தசைநார்களினால் அமைந்தவை. நம் உடலில் மூளை, நரம்பு மண்டலம், மற்றும் மார்புப் பகுதியை இணைக்கும் இரத்தக் குழாய்களும், அவைகளுடன் இணைந்த சுமார் 7000 நரம்புகளும் நம் பாதங்களில் வந்துதான் முடிகின்றன. 'பாதங்களை நம் ஆரோக்கியத்தை வெளிப்படுத்தும் கண்ணாடி' என்பது மிகவும் சரியான ஒன்று. இவைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடியவை என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

பாதங்களின் நிலையும் - அவைகளை நாம் பயன்படுத்தும் விதமும் நம் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பது மிகையாகாது.

கால் நகங்களை 'ஷேப்' செய்து வெட்டுவதென்பது வேண்டாம். இப்படிச் செய்வதால் அவைகளில் மணல் புகுந்து 'இன்ஃபெக்ட்' ஆகி உடல் ஆரோக்கியம் கெடும்.

கால் விரல் நகங்களில் தொடர்ந்து நெயில் பாலீஷ் போடுதலைத் தவிர்த்தல் நலம். தொடர்ந்து இவைகளைப் போடுவதால் அவைகளின் நிறம் மங்கும் வாய்ப்பு அதிகம். கூடுமானவரை அதிக நேரம் கால் விரல் நகங்களின் மீது காற்றுப் படும்படி அவைகள் காற்றைச் சுவாசிக்கும்படி விட வேண்டும். 'நெயில் எனாமல்' போட்ட பின்பு பாலீஷ் போடுவதால் நிறம் மங்குவது குறையும்.

முன்பெல்லாம் விரல் நகங்களின் மீது குப்பி போல அரைத்த மருதாணியை வைப்பார்கள். இதனால் பிரஷர் பாயின்ட்டுகளில் நல்ல குளிர்ச்சி கிடைப்பதுடன், அதன் மருத்துவப் பலனும் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

கால் விரல்களில் ஏற்படும் நகச்சுத்திக்கு மருதாணியுடன் மஞ்சள் கலந்து அரைத்துத் தடவலாம். இவை நல்ல கிருமிநாசினி என்பதால் நல்ல பலன் தரும்.

உருளைக்கிழங்கை வில்லைகளாக வெட்டி வைத்துக் கொண்டு பாத வெடிப்புகளின் மீது நன்கு தேய்த்து விட்டு பின்பு குளிக்கப் பயன்படுத்தும் சோப்பைப் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவலாம். பீர்க்கங்காயின் தோலைக் கூட வெடிப்புள்ள இடங்களின் மீது தேய்த்துச் சோப்புப் போட்டுக் கழுவலாம்.

பெரிய பேசினில் வெதுவெதுப்பான நீரை ஊற்றி, சிறிது நல்லெண்ணெய், தரமான ஷாம்பூ (சில துளி), உப்பு, சில துளி எலுமிச்சைச் சாறு, கொஞ்சம் வினிகர் ஆகியவைகளை விட்டு நன்கு கலந்து அதில் பாதங்களை 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவைத்து பின்பு பாதங்களை 'ஃபுட் ஸ்க்ரேபரால்' சுத்தம் செய்யலாம். பாத பராமரிப்புக்குச் சிறந்த முறை இது. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஸ்க்ரேபர்' பயன்படுத்தும் போது கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். பின்பு நகங்களுக்கு 'நெயில் எனாமல்' 'நெயில் பாலீஷ் போடலாம்.

முட்டையை வேகவைத்த பின் அந்த நீரைக் கீழே கொட்டாமல் நன்கு ஆறிய பின் செடிகளுக்கு ஊற்றினால், செடியின் வேர்களுக்கு ஊட்டம் கிடைக்கும்.

- எஸ். வத்சலா.



பாதங்களைப் பராமரிக்கவென சிறப்பான எண்ணெயும் உண்டு. ஆயுர்வேத முறையில் தயார் செய்யப்படும் இதைக் கொண்டு ஆயுர்வேத முறையிலான மஸாஜ் செய்து வர, உடல், கால் வலிகள் பறந்து போகும், அழகும், செழிப்பும் கூடும்.

பாதங்களின் மீது போட இதோ ஒரு 'பேக்' - (பெரிதாக ஒன்று) உருளைக்கிழங்கு (பெரிய ஒன்றை) அப்படியே பச்சையாகக் கூழ் போல அரைத்து அதனுடன் சில துளிகள் தேன், எலுமிச்சைச்சாறு, கொஞ்சம் பால் சேர்த்துக் கலந்து பாதங்களின் மீது 'பேக்' போலப் போட்டு 15 நிமிடங்கள் வரை விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் ஊற்றிக் கழுவ நிறம் கூடும்.

சிலருக்கு நகங்களைச் சுற்றிலும் கருமை படர்ந்துக் காணப்படும். இதுபோன்ற நிலை ஏற்பட காரணம் வைட்டமின் சத்துக்கள் குறைபாட்டினால்தான். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை மிதமாகச் சுடவைத்து கருமை படர்ந்த இடங்களின் மீது தடவி மெள்ள மஸாஜ் செய்து வரக் கருமை மாறும்.

நகங்களின் மீது சிலருக்கு வெள்ளையாகப் பூ போலத் தோன்றும். நகங்கள் நம் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும் கண்ணாடி என்பது மிகவும் சரியான ஒன்று. உடலில் கால்ஷியம் (சுண்ணாம்பு) சத்துக் குறைவுதான் நகங்களில் பூ விழக் காரணமாகிறது. கீரைகளைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதுடன், பால் அதிகம் பருகலாம். இதுபோன்ற பாதிப்பு இளம் வயதினருக்கென்றால் பாலினால் தயாரிக்கப்பட்ட இனிப்பு வகைகளையும் உண்ணத் தரலாம்.

காலணிகள் தேர்வு செய்யும் போது குதி உயர்ந்த வகைகளைக் கூடுமான வரை தவிர்த்தல் வேண்டும். இளம் வயதில் இதன் பாதிப்பு தெரியவில்லை என்றாலும் வயது கூடக் கூட முதுகுவலி போன்றவைகள் ஆரம்பமாகி விடும். உயரமான காலணிகள் வேண்டுமென்றால் 'ஃப்ளாட்'டானவைகளை அணியலாம்.

— வைதேகிதேசிகன்



புஷ்பாவதி நரசிம்மன், சென்னை - 41.

'ஸ்ரீ' எழுத ஆரம்பிக்கத் தூண்டுகோலாக இருந்தவர் யார்?

கல்கி, மங்கையர் மலர், கோகுலம் பத்திரிகை நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநரும், பண்பட்ட மூத்த பத்திரிகையாளருமான திரு. கி. இராஜேந்திரன் அவர்கள்தான். அவரிடம் ஒருமுறை பேசிக் கொண்டிருந்த பொழுது, "மங்கையர் மலரில் ஒரு ஆன்மிகத் தொடர் எழுதலாம் என்றிருக்கிறேன். எதைப் பற்றி எழுதட்டும்?" என்று கேட்டேன். இரண்டு நாட்களில் சொல்வதாகக் கூறிய அவர் சரியாக இரண்டு நாள் கழித்து 'ஸ்ரீ'யைப் பற்றி எழுதலாம் என்று சொன்னதோடு, எந்தெந்தக் கோணங்களில் எல்லாம் எழுதலாம் என அழகாக நான்கு பக்கக் 'குறிப்புக்களுடன் வழிகாட்டி இருந்தார். இன்றைய நாட்டின் சூழ்நிலையில் 'ஸ்ரீ' ஒரு மங்களகரத்தைத் தரட்டும் என்ற பிரார்த்தனையைக் கூறியவரும் அவர்தான்.

நட்பு வட்டம்

சீனு. சந்திரா, சென்னை - 4.

'சிறுமை கண்டு பொங்குவாய்' என்று பாடிய பாரதி இன்று இருந்தால் எப்படிப் பாடியிருப்பார்? பதில் இப்படித்தான் இருக்கும் என நினைக்கிறேன் -

'சிறுமை கண்டு ஒதுங்கிச் செல்;
சிறுமையைக் கண்டுக்காதே/அட்ஜெஸ்ட் பண்ணிக்கோ
சிறுமை கண்டு பொங்கினால்
சிந்தை கலங்கி பிபி (BP) வரும்!

உங்கள் கருத்து என்ன?



உணர்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட காலகட்டத்தைத் தாண்டி இன்று அறிவியல் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து வருகிறோம். எல்லாவற்றிற்கும் 'எமோஷனலாக ரியாக்ட்' பண்ணும் போது இந்தக் காலகட்டத்தில் வெற்றி கிடைப்பது கஷ்டம். அதனால் அந்தச் சிறுமையைப் புத்தி சாலித்தனமாக எதிர்க்கவோ, வெல்லவோதான் வழியைப் பார்க்க வேண்டும். பொங்குவதோ, அடங்கிப் போவதோ தவறு. புத்தி, புத்தி... அதுதான் இன்றைய தாரக மந்திரம். இது வீடு, உறவு, சமூகம் எல்லா இடங்களுக்கும் பொருந்தும்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்.

அந்தஸ்து பார்த்து வருவதில்லை நட்பு என்கிறார்கள். உண்மையில் நட்பு கொள்வதிலும் கூட ஏற்றத்தாழ்வுகள் பார்த்து நமக்கு இவர்கள் அந்தஸ்தில் சரிசமமானவர்களா, இவர்களுடன் பழகினால் பயனுண்டா என்று பார்த்துத்தான் பழகுகிறார்களே. என்ன செய்வது?

அந்த மாதிரி ஆட்களுடன் பழகாதீர்கள், ஒதுங்கி விடுங்கள். அதற்குப் பெயர் நட்பு இல்லை. நட்பு கூட காதலைப் போன்றதுதான். சிலரிடம் ஏதோ ஓர் ஈர்ப்பு ஏற்பட்டு நண்பர்களாகிறோம். அது அப்படியே தொடர்கிறது. பணம், குணங்கள், அந்தஸ்து என எதுவுமே அந்த ஆழ்ந்த நட்பிற்குக் குறுக்கே வர முடியாது. அப்படி நிறையப் பேர் இருந்திருக்கிறார்கள், இருக்கிறார்கள்.



என். ஹேமலதா, சென்னை - 63.

பெண்கள் திறமைசாலிகளாய் இருந்தும் ஆண்கள் அவர்களைப் பாராட்டவும், போற்றவும் மறுப்பது ஏன்? பெரும்பான்மையான ஆண்கள் பெண்களின் திறமைகளை ஏற்றுக் கொள்வது இல்லை.

நீங்கள் சொல்வது ஓரளவு சரிதான். அதே போல கணவனின் செயல்களையோ, வேலைகளையோ எத்தனை மனைவிமார் பாராட்டுகிறார்கள்? "நீங்க வாங்கிட்டு வந்த கத்திரிக்காய்/புடைவை நல்லா இருக்கு" என காஷுவலாகச் சொல்வது போல ஓர் இனிய தோழமையை எங்கே உருவாக்குகிறோம்? பொதுவாக நம்முடைய குடும்ப அமைப்புகளில் இரு பக்கமுமே இந்த இனிய நட்பு இருப்பதில்லை. முயற்சி செய்து பாருங்கள். அப்புறம் ஒவ்வொரு நாளும் இனிய நாள்தான்.

லக்ஷ்மி, சென்னை - 24.

அமெரிக்க மாப்பிள்ளைகளை ஏற்கத் துணிந்த அளவு மேல்நாட்டு மருமகளை ஏற்கத் தயங்கும் இந்திய அம்மாக்கள் பற்றிய உங்கள் கருத்து?

நம் வீட்டிற்கு வரும் பெண் முழுமையாக வேறு கலாசாரம், வேறு மனோபாவத்துடன் இருந்தால் அது எங்கிருந்து வந்தாலும் தயக்கமாகத்தானே இருக்கும்? இங்கேயே ஊருக்கு ஊர் கலாசாரம் மாறுபடுகிறது. ஒத்த மனங்கள் இணையும் போதுதான் குடும்பம் இனிமையாக இருக்கும். இதெல்லாம் கூட்டுக் குடும்பமாக இருக்க வேண்டிய நிலை வரும் போதுதான். அங்கேயே கல்யாணம் செய்து கொண்டு அங்கேயே இருக்கப் போகிறார்கள் எனும்போது 'மகனுக்குப் பிடித்தால் சரி' என விட்டு விடும் அம்மாக்களும் இருக்கிறார்கள். சொந்த பேத்தியே மருமகளாக ஆகும் போது கூட மாமியார் - மருமகள் சண்டை களஜோராக நடைபெறும், என்ன செய்யலாம்?

இதெல்லாம் அவரவரின் தனிப்பட்ட மனப்பக்குவத்தைப் பொறுத்தது.





மடிப்பாக்கம் ராஜி எழுதியது வரவேற்கத்தக்கது. என்னுடைய சிநேகிதியின் மகள் திருமணத்தில் 'சில்ட்ரன்ஸ் கார்னர்' என்று எழுதி, ஒரு இடத்தில் மேஜை போட்டு சில பாத்திரங்கள், தட்டுகள், கிண்ணங்கள், சாப்பிடும் சிறிய கரண்டிகள் (ஸ்பூன்கள்) பேப்பர் நாப்கின்ஸ் எல்லாம் வைத்திருந்தார்கள். அதன் பக்கத்தில், சிறிய மேஜைகள், நாற்காலிகளும் போடப்பட்டிருந்தன. குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் சின்ன குழந்தைகளுக்கு ஊட்டிக் கொண்டும், 4, 5 வயது உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தட்டில் அவர்களுக்கு வேண்டிய சாப்பாட்டைப் போட்டு சாப்பிட வைத்துக் கொண்டுமிருந்தார்கள். பாத்திரங்களில் என்ன இருக்கிறது என்று பார்த்தேன். குழைவான பருப்பு சாதம், ரசம் சாதம், தயிர் சாதம், காரம் குறைவான காய்கறிகளுடன் கூடிய கூட்டு. பசங்களுக்குப் பிடித்தமான வடை, அப்பளங்கள், இனிப்பு வகைகள், பாயசம் எல்லாம் வைக்கப்பட்டிருந்தன.



- சுலோச்சனா சுந்தரம்

கே. வசந்தி கேசவன், ஹோசூர்.

வடக்குப் பக்கம் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது, எனச் சொல்கிறார்களே. அதன் காரணம் என்ன? ஒருவர் இறந்தவுடன், அவரை தெற்கு, வடக்காகத்தான் படுக்க வைக்கிறார்கள். எனவே தெற்குப் பக்கம்தான் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது என நான் நினைத்தேன். ஆனால் பலர் வடக்குப் பக்கம்தான் தலை வைக்கக் கூடாது எனச் சொல்கின்றனர். தயவுசெய்து இதை விளக்கும்படி வேண்டுகிறேன்.

விஞ்ஞானரீதியாக வடக்குப் பக்கம் தலைவைத்துப் படுக்கக் கூடாது. பூமியின் மின்காந்த அலைகள் பாதிக்கும். அதனால் தான் பழைய காலத்திலிருந்தே அப்படிச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். கிழக்கு, மேற்காகத் தூங்கலாம். வேறு வழியில்லை என்றால் தெற்குப் பக்கமும் தலையை வைத்துக் கொண்டு தூங்கலாம்.

சியாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம் - 8.

ஒரு கெட்டவனை இல்லை முரடனை நல்வழிப்படுத்த உபதேசிக்கப்படுவது பக்தி மார்க்கம். நான் கேட்பது என்னவென்றால் எந்தவித நித்திய கர்மாக்களும் செய்யாதவன், பூஜை, கோவில் என்று போகாதவன் ஆனால் நல்ல சிந்தனை, இரக்கம் பரோபகாரிக்கு பக்தி அவசியமா?

உங்கள் கூற்றுப்படி கெட்டவன் முரடனைத் திருத்த மட்டுமே பக்திமார்க்கமா என்ன? மற்றவர்களுக்கெல்லாம் வேண்டாமா? கெட்டவன், முரடன் என நூறு சதவீதம் யாருமில்லை. எல்லாரிடமும் எல்லா குணங்களும் இருக்கின்றன. அவரவரின் பிறப்பு, வளர்ப்புச் சூழ்நிலையால் குணங்கள் வெவ்வேறு விகிதங்களில் வெளிப்படுகின்றன. அவ்வளவுதான்.

எந்தவித நித்யகர்மா பூஜை செய்யாதவன் நல்ல சிந்தனை இரக்கமுள்ளவனாக இருந்தால் போதுமா என்று கேட்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள குணங்களை அடைவதற்காகத்தான் பக்திமார்க்கமே. அப்படி வாழ்வதே ஒரு தவ வாழ்க்கைதான். அதற்கப்புறம் மற்றவை எதற்கு?

ஜி.சு. ஷீலா, முரிசெம்பேடு கிராமம்.

எனக்கு அடிக்கடி கோபம் வருகிறது. இதைக் கட்டுப்படுத்த ஏதேனும் வழி உண்டா?

'கட்டுப்படுத்த' வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது நிச்சயமாக அதை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. எதனால் இந்த மாதிரி கோபம் வருகிறது என யோசித்துப் பாருங்கள். அந்தக் காரணங்களைச் சரிசெய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். அப்போது அடுத்த முறை கோபம் மட்டுப்படும். கோபம் வந்த பிறகு அதைக் கட்டுப்படுத்த நினைத்தால் அது பல உடல்ரீதியான பிரச்னைகளைத் தான் உண்டுபண்ணும்.

திருமதி. ஏ. ஜஹ்பர் காதர்,
விளாத்திகுளம்.

எங்கள் அண்டை வீட்டுச் சகோதரிக்கு 104 டிகிரி காய்ச்சல். அந்தச் சமயத்தில் அவளுடைய நெருங்கிய உறவினர் வீட்டில் ஏற்பட்ட மரணத்திற்காக அவர் சொல்ல

உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?



atsa
View
UDUR

ரும் இதன் மதிப்பு

மனையின் பரப்பளவு: ல் 2400 சதுர அடி வரை **டின் பரப்பளவு:** ல் 1801 சதுர அடி வரை **வீட்டின் விலை:** ல் ரூ. 18,20,800 வரை	**விசேஷ வசதிகள்:** ★ கிளப் ஹவுஸ் ★ பொது தியான அறை ★ கம்யூனிட்டி ஹால் ★ ஜாகிங் டிராக் ★ குழந்தைகள் பூங்கா ★ பாதுகாப்பிற்கான சுற்றுச் சுவர்

Anugrah 3001

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, Email:Sreevatsa@vsnl.com

வேண்டிய கட்டாயம். அங்கு போய் வந்தவர், காய்ச்சலுடன் தலைக்குக் குளித்து விட்டார். "காய்ச்சலுடன் குளிக்கலாமா?" என ஆதங்கத்துடன் கேட்டேன். (மறுநாள் அவர் பட்ட அவஸ்தையைத் தாளாமல்).

"உங்களுக்கு சாஸ்திர, சம்பிரதாயங்கள் கிடையாது. எங்கள் வீட்டில் துக்க வீடு போய் வந்த பின் குளிக்கவில்லையெனில் வீட்டில் சேர்த்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஏதோ தனிக்குடித்தனம் இருப்பதால் வீட்டின் உள்ளே போயாவது குளிக்க முடிகிறது" என்றார்.

குளிப்பது சுத்தத்திற்குத்தான் என்பது என் கருத்து. உங்கள் கருத்து?

மரண வீட்டில் இருந்த சோகச் சூழ்நிலை, மனக்கொந்தளிப்பு, மற்றும் தொற்று (இன்ஃபெக்ஷன்) இவற்றிலிருந்து விடுபட ஒரு குளிர்ச்சியான 'குளியல்' செய்தால் ஓரளவு 'ஃபிரெஷ்' ஆக மனமும் உடலும் மாறும். அதற்காகத்தான் இந்தக் குளியலை கட்டாயமாக்கினார்கள். அந்த வீட்டிலேயே கூட குளியல், கழுவுதல் சம்பிரதாயங்களும் இதற்காக ஏற்பட்டவைதான்.

ஆனால் சிறப்புக் காரணங்களுக்காக சில விலக்குகளையும் அளித்திருக்கிறார்கள், மஞ்சள் நீரைத் தெளித்துக் கொள்வது போன்றவற்றை. இவைகளை உங்கள் தோழி அறிய மாட்டார் போலும். இப்படிப்பட்ட சம்பிரதாயங்களின் காரணகாரியங்களை அறிந்து கொண்டோமானால் இப்படிப் பிடிவாதம் பிடிக்க மாட்டோம்!

ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இரவாஞ்சேரி.

சிறப்பான படங்கள் வந்த நிலை மாறி வியாபாரத்திற்காகச் சீரழிவை ஏற்படுத்தும் படங்களும் வரத் துவங்கி விட்டனவே?

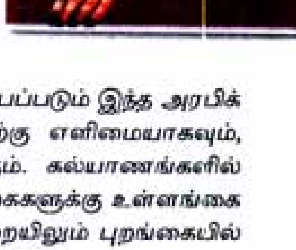
சில பழைய பாடல்களை, நடனங்களை என் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து டி.வி.யில் பார்க்கும் போது அவர்கள் 'கமெண்ட்' அடிப்பார்கள், "ஆமாம் இப்படி டிரெஸ் பண்ணிக் கொண்டு அந்தக் காலத்திலேயே ஆடுகிறார்கள். நீங்கள் இப்ப டான்ஸைக் கண்டிக்கிறீர்கள்!" என்று. அந்தக் காலத்தில் ஏதோ ஆங்காங்கே இந்த மாதிரி இருக்கும். இப்போது ஆங்காங்கே சில நல்ல காட்சிகள், மற்றபடி மோசமான திரைப்படங்கள் என்று வருகின்றன. எல்லாமே திகட்டிப் போன நிலை வந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.



மருதாணி என்றால் பிடிக்காத பெண்ணும் உண்டோ? ஒரு விசேஷமோ, பண்டிகையோ கைகளில் மருதாணிப் போட்டுக் கொண்டு அழகு பார்ப்பது பெண்ணின் இயல்பாயிற்றே. ஏன்? இதென்ன கை முழுக்க சாணி அப்பின மாதிரி என்று கேலி பேசும் ஆண்கள் கூட இப்பொழுதெல்லாம் ஸ்டைலாக உடல் முழுவதும் 'டாட்டூ' போட்டுக் கொண்டு வலம்வருகிறார்களே! இப்படி அனைவராலும் போற்றப்படும் இந்த மெஹந்தியில் நிறையப் புதுமைகளைச் செய்யலாம் என்கிறார் மெஹந்திக்கென்று தனியாக வகுப்புகள் நடத்தி வரும் திருமதி. வாசுகி ரவிச்சந்திரன் –



மெஹந்தியும் 'கை' கொடுக்கும்!



"மெஹந்தியில் நான்கு வகைகள் உள்ளன. பாரம்பரிய வகை, அரபிக், பிளாக் மெஹந்தி மற்றும் மல்டி கலர் மெஹந்தி.

இதில் பாரம்பரிய வகை அனைவராலும் விரும்பப்படுவது. கல்யாணமாகட்டும், பண்டிகையாகட்டும் எந்த ஒரு விசேஷ காலங்களிலும் அனைவராலும் விரும்பிப் போட்டுக் கொள்ளும் இந்த டிசைனில் புதுவிதமாக அவுட்லைன் கொடுக்க பிளாக் மெஹந்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பூக்களில், இலைகளில் ஷேட் எஃபெக்ட் கொடுக்க பிளாக் மெஹந்தி பயன்படுத்தினால் கறுப்பும், ஆரஞ்சும் கலந்த நிறம் கண்ணைப் பறிக்கும்.

அரபிக் டிசைன் என்பது அரேபியர்கள் பயன்படுத்தும் முறை. இதில் முக்கியமாக ஆளுமை செய்வது பூக்களும் இலைகளும் தான். மணிக்கட்டின் மேலிருந்து ஆரம்பித்து ஏதாவதொரு விரல் நுனியில் கொடி போல் முடியும் இத்தகைய டிசைனில் நாம் விரும்பும் நீட்னஸ் கிடைக்கும். கல்லூரிப் பெண்களால் அதிகம் விரும்பப்படும் இந்த அரபிக் மெஹந்தி பார்ப்பதற்கு எளிமையாகவும், அழகாகவும் இருக்கும். கல்யாணங்களில் மணப்பெண்ணின் கைகளுக்கு உள்ளங்கையில் பாரம்பரிய முறையிலும் புறங்கையில் அரபிக் டிசைனும் செய்தால் அழகாக இருக்கும்.

இந்த இரண்டு வகைகளும் நம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் புத்துணர்வையும் தருகிறதென்றால் மற்ற இரண்டு வகைகளும் அழகுக்காகவும், புதுமைக்காகவும் சிறுவர்

முதல் பெரியவர் வரை எல்லோராலும் விரும்பப்படு கிறது.

பிளாக் மெஹந்தி என்பது ஹேர் டையைப் பயன் படுத்திச் செய்யப்படுகிறது. இதைப் போட்டுக் கொள் வதற்கு முன்பு கண்டிப்பாக 'அலர்ஜி டெஸ்ட்' செய்த பின்பே பயன்படுத்த வேண்டும். முழங் கைக்குக் கீழே ஒரு இடத்தில் சிறிய அளவில் பிரஷ் ஷால் மெஹந்தியைத் தீட்டிய பிறகு அந்த இடத்தில் கொப்புளங்களோ, அரிப்போ, தோல் நிறம் மாற் றமோ ஏற்படாமல் இருந்தால் மேற்கொண்டு டிசைன்ஸ் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

தற்பொழுது கம்ப்யூட்டர் டிசைன்ஸ் என்று வட்டம், சதுரம், அறுங்கோணம் போன்ற பலவித கணித வடிவங்களில் கழுத்திலும், கைகளின் மேலே கங்கணப் போலும் போடப்படுகிறது. இந்த மாதிரி கம்ப்யூட்டர் டிசைன்களுக்கு பிளாக் மெஹந்திதான் பொருந்தும். இதில்தான் வடிவங்கள் பளிச்சென்று தெரியும். இவை இரண்டு வாரங்கள் வரை கைகளில் இருக்கும்.

நான்காவது வகை - மல்டி கலர் மெஹந்தி.

நெயில் பாலீஷ், ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்ஸ், விதவித மான கற்கள் வைத்துப் போடப்படும் இத்தகைய டிசைன்கள் பொதுவாக ஃபேஷன் ஷோக்களிலும், முக்கியமான விழாக்களிலும் போடப்படுகின்றன. இந்த மெஹந்தி சில மணி நேரங்கள் தான் கைகளில் இருக்கும். அதுவும் தவிர ரொம்ப விலையுயர்ந்ததும் கூட.

இதிலே வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன. ஜர்தோஸி, ஹீராமூடி, பிட்டிகடாகா, கர்சோலா என்று. ஜர்தோஸி என்பதில் நெயில் பாலீஷ், ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்களில் வரும் கிளிட்டரிங் கலர்ஸ் வைத்துப் போட டாலடிக்கும். ஹீராமூடி என்பது வட்ட வட்டமாக கற்கள் வைத்துப் போடு வது. பிட்டிகடாகா எம்பிராய்டரியில் வரும் ரன்னிங் ஸ்டிச் போல் டிசைன் போடுவது. கர்சோலாவில் துப்பட்டாக்களில் செய்யப்படும் பாந்தினி, பத்திக் டிசைன்ஸ் போல் நெயில் பாலீஷ், ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்ஸ் கொண்டு செய்யலாம்.

மல்டி கலர் மெஹந்தியில் பெவிகால் பயன் படுத்தி டிசைன்கள் போட வேண்டும். கடைகளில் விதவித கற்கள், க்ளிட்டர்ஸ் கிடைக்கின்றன. பொது வாக ரொம்ப க்ராண்டாக தெரியும் இந்த வகை டிசைன்களை மாடல்கள், மணப்பெண்கள் பயன் படுத்துகிறார்கள்



மெஹந்தி டிப்ஸ் :

மருதாணியை எவ்வளவு நேரம் கைகளில் வைத்திருக்க முடியுமோ - குறைந்தது 10, 12 மணி நேரங்கள் - அதற்கு பலன்களும் உண்டு.

ரெடிமேட் கோன்கள் வாங்கினால் அதன் நுனியில் கட் பண்ணாமல் அடியில் துளை போட்டுச் செய்தால் டிசைன்களை அழகாக வரைய முடியும்.

எப்பொழுதும் பெரிய பெரிய டிசைனை எளிதாக வரைய முதலில் உள்ளங்கை நடுவில் சின்ன டிசைனாக வரைந்து கொண்டு அதைச் சுற்றி டெவலப் செய்து கொண்டே போகலாம்.

கைகளில் பிரேஸ்லெட், கால்களில் கொலுசு போல் போடுவதற்கு அடர்த்தியான கோடுகளையே பயன்படுத்தி வரையவும்.

முதன் முதலில் மருதாணி போடுபவராக இருந்தால் உங்கள் வீட்டுச் சின்ன விழாக்களில் (உ.ம். குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் கெட் டு கெதர் போன்றவற்றில்) அனைவருக்கும் போட்டுப் பழகலாம். ('ஹென்னா பார்ட்டி' கூட வைக்கலாம்).

ஈஸியான கலவை :

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஹென்னா பவுடருடன் ஏதாவதொரு எண்ணெய் (உ.ம் : யூகலிப்ட்ஸ், லாவண்டர் ஆயில்) ஐந்து சொட்டுகள் கலந்து கொண்டு எலுமிச்சம் பழத் தண்ணீர் தேவையான அளவு சேர்த்து பேஸ்டாக்கவும். (எலுமிச்சம் பழத் தண்ணீர் கலவை - ஒரு பங்கு சூடான வெந்நீருக்கு ஒரு பங்கு லெமன் ஜூஸ்)

மீந்து போன கலவையை ஒரு வாரம் வரை ப்ரிட்ஜில் வைக்கலாம்.

❑ பால் கவர் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக பொக்கே செய்யப் பயன்படும் பிளாஸ்டிக் ஷீட்ஸ் உபயோகப்படுத்தலாம். (ஒரு ஷீட்டிற்கு 24 கோன்கள் கிடைக்கும்).

❑ ஹெர்பல் பவுடரில் யூகலிப்டஸ் ஆயில் கலந்து குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது ஊறவைக்க வேண்டும்.

❑ கோனிலேயே மருதாணியைக் கலந்து ஊறவைக்கக்கூடாது. (இப்படிச் செய்யும் போது மருதாணி டிசைன் போடும் பொழுது கோனின் அடியில் தங்கியிருக்கும் நீர் முழுவதும் முதலில் வெளிவந்து டிசைனைப் பாழாக்கிவிடும்.

கை சிவப்பாக மாற :

❑ கை சிவப்பு அவரவர் உடம்பு வாகைப் பொறுத்தது.

❑ நல்ல மருதாணிப் பவுடரா என்று பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

❑ மருதாணி காய்ந்து எடுத்தவுடன்

இரண்டு கைகளிலும் தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி லேசாகத் தேய்த்துக் கொடுக்கலாம்.

❑ பின்பக்கம் கலர் சரியாகப் பற்றவில்லையென்றால் அடுப்பில் மிதமான தணலில் கைகளை திருப்பிக் காட்டவும்.

❑ மருதாணி போட்ட பிறகு சர்க்கரைத் தண்ணீர் தட்வுவது, அடிக்கடி தண்ணீர் தெளிப்பது கூடாது.

❑ மருதாணி கைகளில் எடுக்க வரவில்லையென்றால் தண்ணீரில் அலம்பாமல் கத்தியை எடுத்துக் கொண்டு அதன் பின்புறமாய் லேசாகச் சுரண்டினால் வந்து விடும்.

❑ மருதாணியை எடுத்த பிறகு அன்று முழுவதும் கைகளில் தண்ணீர் படாமல், சோப்பு படாமல் இருக்க வேண்டும்.

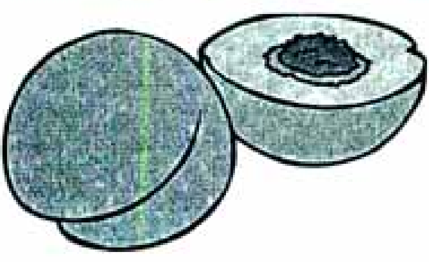
❑ மல்டி கலர் டிசைன்ஸ் போட்டுக் கொண்டு வேலை செய்தால் டிசைன்ஸ் அழிந்து விடும்.

பொதுவாக மெஹந்தி டிசைன்ஸ் போட வரையத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. முதலில் கோடுகள், இலைகள், பூக்கள் என்று தனித்தனியாகப் போட்டுப் பழக டிசைன்களை எளிதாக வரைய வந்து விடும். நிறைய மெஹந்தி டிசைன் புத்தகங்கள் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

இதை நோட்டில் வரைந்து பழகிய பின்பு கைகளில் போடலாம். சாதாரண டிரெடிஷனல், அரபிக் வகைகளுக்கு குறைந்தது முன்னூறு ரூபாயிலிருந்து சார்ஜ் பண்ணலாம். ஒரு கை டிசைன் போட அரை மணி எடுத்துக் கொண்டால் கூட ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னூறு ரூபாய் சம்பாதித்து விடலாம்.

கல்யாண சீசன்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா நேரங்களிலும் கல்லூரிப் பெண்கள், ஆண்கள், மாடல்கள் 'டாட்டூ' போன்ற டிசைன்களை அதிகம் விரும்புவதால் வீட்டுப் பெண்மணிகளுக்கு இந்த மெஹந்தி பிஸினஸ் எப்பொழுதும் கைகொடுக்கும்."

பேட்டி : **சாந்தி ரங்கராஜன்**



எங்கள் வீட்டில் அருநெல்லிக்காய் நிறையக் காய்த்திருந்தது. ஊறுகாய் மட்டுமே செய்து வந்த நான் அருநெல்லிக்காயை எடுத்துக் கழுவி, விதையை நீக்காமலேயே, மின் அம்மியில் நைசாக இல்லாமல், சற்று கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு, சர்க்கரையை பாகு காய்ச்சி, அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து, ஏலப்பொடி நெய் விட்டு, நன்கு கிளறி, சுருண்டு வந்ததும் எடுத்து, குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தேன். நெல்லிக்காய் ஜாம் நிமிஷத்தில் காலி. இந்த ஜாம், பிரட், சப்பாத்தி, இட்லிக்கு, குழந்தைகள் விரும்பிச் சுவைத்தார்கள். புளிப்பு, இனிப்பு கலந்த இந்த ஜாம் அனைவரும் செய்து பார்க்கலாமே.

இதே நெல்லிக்காயை, நெய் விட்டு வதக்கி, ஜீரா பாகில் ஊறப்போட்டு பிறகு எடுத்துக் கொடுத்தால் சூப்பராக இருக்கும். பார்ப்பதற்கு கலர் ஃபுல்லாக, ஜெர்ரி பழம் போல அழகாக இருப்பதோடு சுவையும் அசத்தலாக இருக்கும்.

- எஸ். கிரேசி சகாயம்.

'ஈஸி'யாக பிரசவம்!

தாய்மை என்றாலே பரவசம்தான். மகிழ்ச்சிதான். ஆனாலும் பிரசவம், வலி... என்று நினைக்கும் போது பயம் வருகிறதுதான். இதில் வீட்டில் இருக்கும் பாட்டி, அத்தை, பெரியம்மா போன்றோர் தங்கள் இடுப்பு வலி, அல்லல்களைப் பற்றிச் சொல்லி இன்னும் காபரா படுத்தி விடுகிறார்கள்! (அவர்கள் பயமுறுத்துவதற்காகச் சொல்வதில்லை). வலி என்றால் எப்படி இருக்கும்? லேபர் என்றால் என்ன,





பெரிய வலின்னா ரொம்ப வலிக்குமா, பொய் வலியா, இப்படி ஏகமாக ஒரு பெண் தன் மனதிற்குள் குழம்புகிறாள். அம்மாக்களும் பிஸியாக பெண்ணுக்கு வாய்க்கு ருசியாகப் பண்ணிப் போடுவதிலும், கோயிலுக்கு வேண்டிக் கொள்வதிலும், ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போக வேண்டிய சாமான்களை எடுத்து வைப்பதிலும், மருந்து கிளறுவதிலும் லோல் பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் பெண்ணை எதிரே வைத்துக் கொண்டு பிரசவ வலி என்றால் என்ன, எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்ல மாட்டாள். எல்லாம் தானே தெரியறது. இதுக்கெல்லாம் கிளாஸா நடத்த முடியும் என்று கேட்பவர்களே அதிகம்!

ஆனால் உண்மையாகவே அதற்கென்று வகுப்புகள் இருக்கின்றன. ஒரு பெண் பிரசவத்தை, வலியை எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டுமென்று பெங்களூர் கொரமங்களா பகுதியிலிருக்கும் திருமதி பீபா புஸ்ரி பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துகிறார். இவருடைய வகுப்புகள் கணவன் மனைவி இருவருக்குமே என்பது தான் இதன் சிறப்பு!

இயற்கைப் பிரசவம் (natural child birth) ஆவதற்கு முறையான மூச்சுப் பயிற்சி, சிம்பிள் யோகா, உடற் பயிற்சிகள் போன்றவற்றைக் கற்றுத் தருகிறார் பீபா. பிரவச அறையில் ஒரு கணவன் தன் மனைவிக்கு

எப்படி ஆதரவாக நடந்து கொள்ளலாம் போன்ற டிப்ஸ்கள் கணவனுக்கு வழங்கப்படும்.

"நான் கற்றுத் தரும் இந்தப் பயிற்சிக்கு 'லாமாஸ்' மெத்தட் என்று பெயர்! லாமாஸ் ,டெக்னிக் என்பது மூச்சுப் பயிற்சி. இதற்கு மன ஒருமைப்பாடு தேவை. ஒருமுகப்படுத்தும் போது எதுவுமே சாத்தியம். வலி கடுமையாக இருக்கும் போது நாம் அதை கேர் பண்ணாமல் மனதை வேறு திசைக்கு எடுத்துச் செல்லும் போது வலி குறைந்தாற் போலிருக்கும். அல்லது வலியை எதிர் நோக்கும் திடம் வந்து விடும்.

நமக்குத் தலைவலி இருந்தால் 'ஹய்யோ வலிக்கறதே'ன்னு ரூமில் படுத்துக் கொண்டிருந்தால் வலி கொல்லும். இதே யாரிடமாவது பேசிக் கொண்டிருந்தாலோ, வெளியில் போனாலோ, சினிமா பார்த்தாலோ மறந்து விடுவோம்! வலியை இக்னோர் பண்ணிக் கற்றுக் கொள்ளணும். அதுதான் லாமாஸ் டெக்னிக்.

நான் கற்றுத் தருவது கணவன் மனைவி இருவருக்குமே. ஒரு குழந்தையை இவ்வுலகிற்குக் கொண்டு வருவதில் கணவன் - மனைவி இருவருக்குமே பங்குண்டு. வலி என்று வரும் போது கணவன் ஒதுங்கி இருப்பது சரியல்ல!'' சொல்லி விட்டுச் சிரிக்கிறார் பீபா.

லாமாஸ் டெக்னிக்கைக் கண்டு பிடித்தவர் ஃபிரெஞ்சு விஞ்ஞானி டாக்டர் ஃபெரெடினன்ட் லாமாஸ். இவர் "ஸைகோபுரோ ஃபிலிலாக்ஸிஸ்" (Psycho Prophylaxis) என்ற முறையை இயல்பான பிரவசத்திற்கெனக் கடைப் பிடித்திருக்கிறார். தெரியாத ஒன்றைப் பற்றிப் பீதியடையாமல் மனதை எப்படிக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க வேண்டு மென்பதே இம் முறையின் நோக்கம்! 1940ல் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்த டெக்னிக்கை உலகெங்கிலும் உள்ள பல தாய்கள் இன்று கடைப்பிடிக்கிறார்கள். பிரியங்கா காந்தி (சோனியா - ராஜீவின்

அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியில் அன்பும் உண்டு!

என் அலுவலகத்தில் எனக்குக் கீழ் வேலை செய்யும் பன்னீர் செல்வன் என்ற ஊழியருக்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஒரு விபத்தில் தலையில் அடிபட்டு அரசு பொது மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்தார். எனினும் மூளை சிறிதளவு பாதிக்கப்பட்டதால் தொடர்ந்து கண்காணிப்பு தேவை. அவர் அதை மறந்தாலும், ஒரு அரசு மருத்துவமனையின் டாக்டர் என்ற முறையில் டாக்டர் மோகன் சம்பத்குமார் அவரைப் பரிசோதனைக்கு அழைத்துள்ளார்.

இத்தகைய மருத்துவர்கள் இருக்கும் வரை மனிதநேயம் சாகாது.

- கோ. கோவிந்தராஜன்.

INSTITUTE OF NEUROLOGY.
GOVT. GENERAL HOSPITAL. Chennai - 600 003.

அன்புடையீர், Date : 14:10:03

தாங்கள் தலையில் அடிபட்டதற்காக, சென்னை பொது மருத்துவமனை நரம்பியல் துறையில் சிகிச்சை பெற்றீர்கள். உங்கள் [illegible] உங்களைக் கண்காணிப்பில் இருக்கிறதாக என்று குறிப்பிடப்பட்டு [illegible] மருத்துவ பரிசோதனை மிக அவசியம். எனவே, தாங்கள் 17:10:03 அன்று காலை 10 மணிக்கு நரம்பியல் துறை, [illegible] மாடியில் [illegible] மருத்துவரை சந்தித்து, உடல்நலம் பரிசோதித்துக் கொள்ளும் படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். தாங்கள் [illegible] நன்றி

இப்படிக்கு
உங்கள் நலனை என்றும் விரும்பும்
டாக்டர் மோகன் சம்பத்குமார்.

எப்போதும் கலந்த சாதம் செய்யும் போது, (தயிர், எலுமிச்சை, தேங்காய்) ப. மிளகாய், இஞ்சியை நறுக்கிப் போடுவோம். அதைக் குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை எடுத்து எறிந்து விடுவார்கள். இதைத் தவிர்க்க இஞ்சி, ப. மிளகாயை சின்ன ஜாரில் நீர் விடாமல் திருகி தாளிக்கும் போது போட்டு வதக்கிச் செய்தால் சுவை கூடுவதுடன், வீணாகாது.

- எஸ். மீனாக்ஷி



மகள்) தன்னுடைய பிரசவத்தின் போது லாமாஸ் முறையைப் பின்பற்றியதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

இந்தியாவில் லாமாஸ் டெக்னிக்கைக் கற்று அதைப் பலருக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதில் முதல் பெண்மணி அநேகமாக பீபாதானாம்! இவருக்கு மூன்று பெண்கள் (நம்ப முடியவில்லை) பீபாவிற்கு மூன்றுமே நார்மல் டெலிவரிதானாம்!

''கணவன்மார்களும் வரவேண்டுமென்று ஏன் சொல்லுகிறேன் என்றால், ஒரு பெண்ணிற்கு இந்தச் சமயத்தில்தான் முதுகுவலி, முழங்கால் வலி என்று வரும். அப்போது எப்படி மஸாஜ் தரவேண்டும் எனச் சொல்லித் தருவேன். மேலும் நான் சொல்லித் தரும் மூச்சுப் பயிற்சியெல்லாம் வீட்டில் சரிவர தினமும் செய்கிறாளா என்று பார்ப்பதும் கணவனின் வேலை. என் வகுப்பில் பிரசவத்தைப் பற்றிய சகல சந்தேகங்களுக்கும் பதிலுண்டு. நாம் 'வலி' என்று சொல்லுவதற்குப் பதில் 'காண்ட்ராக்ஷன்' என்று சொல்லலாமே!'' என்கிறார் பீபா.

லாமாஸ் கோர்ஸ் சேர வேண்டுமென்றால் ஒரு பெண் கருவுற்ற 28 லிருந்த 32வது வாரங்கள் போது சேரலாம். (அதாவது ஏழாவது மாதம்) இரண்டு வகுப்புகளாக மூன்று மணி நேரத்திற்கு எடுக்கப்படும். (இரண்டே நாள்தான்) சொல்லிக் கொடுப்பதை வீட்டில் தினமும் செய்ய வேண்டும்.

லாமாஸ் பயிற்சியை எடுத்துக் கொண்ட பெண்ணை லேபர் டேபிளில் பார்க்கும் டாக்டர்களும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்களாம். 'தேவலையே சமர்த்துப் பெண்ணாக இருக்கியே, வலியில் கத்தி ஊரைக் கூட்டாததற்கு தாங்க்ஸ்' என்கிறார்களாம்.

நம் ஊரில் சில பழக்க வழக்கங்கள் உண்டு. வலி, பிரசவம் என்றால் ஆண் மகன்கள் ஒதுங்கி விடுவார்கள். 'இது பொம்பள சமாசாரம்'னு வீட்டிலிருக்கும் பெண்களே விரட்டி விடுவார்கள். இன்று நியூக்ளியர் ஃபேமிலி.! இதில் கணவன் மனைவி மட்டுமே. பழங்காலம் போல் பாட்டி அத்தைன்னு ஏக உறவுகள் கிடையாது. ஒரு பெண்ணிற்கு கணவன்தான் எல்லாமே என்றாகி விட்டது!

''வலியற்ற பிரசவம் என்பதே கிடையாது. கருவுற்ற பெண்களைப் பார்த்துத் தங்கள் பிரசவ அனுபவங்கள், வலி அவஸ்தைகளைச் சொல்லிப் பீதியடையச் செய்யக் கூடாது. லாமாஸில் மூச்சுப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, தன்னம்பிக்கை, பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளும் துணிச்சல்... சொல்லித் தரப்படுகிறது. ஆஸ்பத்திரிக்கு என்ன கொண்டு போகணும், குழந்தையின் முதல் மாதத்தில் என்ன தேவை, கருவுற்ற பெண்களுக்கு ஏற்ற புக்ஸ் மற்றும் வீடியோக்கள்... இதெல்லாம் கூட லிஸ்ட் தருகிறோம்'' என்கிறார் பீபா.

பொதுவாக நம் ஊர்க் கணவன்மார்கள் மனைவியைப் பிரசவத்திற்குப் பிறந்தகத்திற்கு அனுப்பி விட்டு 'ஜாலியாக' இருக்கிறார்கள். பழைய நண்பர்கள், சினிமா, ஹோட்டல் எனப் பொழுது போகிறது. (எல்லோரும் அல்ல).

ஒரு ஜீவனை இவ்வுலகிற்குக் கொண்டு வர ஒரு மனைவி எத்தனை பாடுபடுகிறாள், கணவனாக நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அவள் கூட இருப்பதுதான்!

பேட்டி : லதா சேகர்

''மார்பகப் புற்றுநோயைப் பற்றிப் பல பத்திரிகைகளில் எழுதியும், மருத்துவர்களால் உ.வி.யில் பேசியும் வந்தாலும் இந்த நோய் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறதே ஒழிய கட்டுப்படுவதாக இல்லை. ஐரோப்பா, யு.எஸ். போன்ற மேலை நாடுகளில் எட்டில் ஒரு பெண்ணிற்கு இந்த நோய் ஏற்படுகிறது நம் நாட்டில் நகர்ப்புறங்களில் வாழும் பெண்களுக்கு முப்பதில் ஒரு பெண்ணிற்கு இந்த நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது'' என்னும் கடுமையான உண்மையைக் கூறுகிறார் டாக்டர் செல்வி ராதாகிருஷ்ணா. இவர் அப்போலோ ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனையில் மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் மார்பக நோய்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவர்.



• புற்றுநோயில்லாத மார்பின் மமோகிராம்

மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகமானதற்கு என்ன காரணம்?

"நமது வாழ்க்கை முறையில் சமீபகாலமாக ஏற்பட்டிருக்கும் பெரும் மாற்றம்தான் முக்கியமான காரணம்'' என்கிறார் டாக்டர் செல்வி.

''நமது உணவு முறையில் மேற்கத்தியர்களைப் பின்பற்றுவதாலும் நமது அவசர வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவாறும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அதைத் தவிர சுற்றுப் புறச்

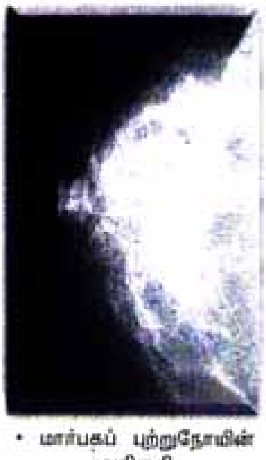
பெண்ணின் அழகு பிரச்னையாகும்போது...



• டாக்டர். செல்வி

சூழலின் சீர்கேடு, உடற் பயிற்சியின்மை போன்ற காரணங்களும் உண்டு. முக்கியமாக, தற்காலத்தியப் பெண்களுக்கு ஒரு பிரத்தியேகமான பிரச்னையும் உண்டு. முன்பு பெண்களுக்கு 15 - 16 வயதில்தான் மாதவிடாய் ஆரம்பமாகும். சீக்கிரமே திருமணமாகி, இரண்டிற்கும் மேல் குழந்தைகள் பெற்று, அவர்களுக்குத் தாய்ப்பால் புகட்டி நாற்பது வயதிற்கெல்லாம் மாதவிடாய் நிறுத்தமும் ஏற்பட்டு விடும்.

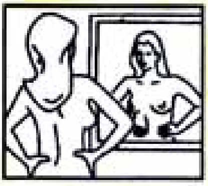
ஆனால் இப்போதெல்லாம் மாதவிடாய் பத்து வயதிலேயே ஆரம்பமாகி விடுகிறது. திருமணமும் பெண்களுக்கு லேட்டாகத்தான் நடக்கிறது. ஒன்றோ இரண்டோ குழந்தைகள். பலர் தாய்ப்பாலும் புகட்டுவதில்லை. போதாததற்கு 45 - 50 வயது வரையில் மாதவிடாய் தொடர்கிறது. அதாவது கிட்டத்தட்ட நாற்பதாண்டுக் காலம் வரை பெண்களுக்கு மாதவிடாய் இருக்கிறது. அதனால் அவர்களின் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜென் சுரப்பியின் தாக்கம் பல ஆண்டுகளாக உள்ளது. இந்தச் சுரப்பிதான் மார்பகப் புற்றுநோய் உண்டாவதற்கு முக்கியக் காரணம்.

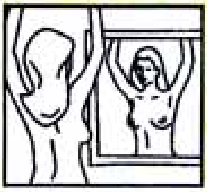


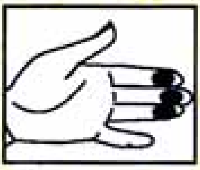
• மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறி (வெள்ளையாகத் தெரியும் பாகம்தான் கட்டி)

முப்பது வயதிற்கு மேல் முதல் குழந்தை பிறப்பவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய்

சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளும் முறை :





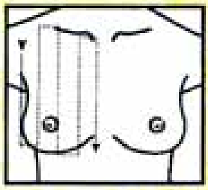


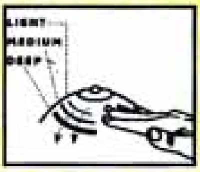
1. ஒரு கண்ணாடியின் முன் நிற்கவும். இடுப்பில் இரண்டு கைகளையும் வைத்துக் கொண்டு மார்பகங்களில் ஏதேனும் மாறுபாடுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவா என்று பார்க்கவும். மார்பகங்களின் தோற்றத்திலோ, அளவிலோ அல்லது தோலிலோ ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்று பார்க்கவும். சுருக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்று பாருங்கள். அதே மாதிரி தோலில் ஆரஞ்சுப் பழத் தோலைப் போல் இருக்கிறதா என்றும் பாருங்கள்.

2. உங்கள் ஒரு மார்பகம் மற்றதை விட அளவில் பெரியதாக இருக்கலாம். இது இயற்கையாகவே இருப்பதால் உங்களது மார்பகங்களில் சைஸ் என்ன என்று கண்களால் அளந்து ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை உயர்த்திப் பார்த்தும் மறுபடி இப்படி அளந்து பார்க்கவும்.

3. மார்பகங்களை விரல் நுனியினால் பரிசோதித்துக் கொள்ளக் கூடாது. முதல் மூன்று விரல்களின் முதல் ஆரம்ப பாகத்தால் அழுத்திப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.







4. உங்கள் முதுகின் பின் ஒரு மென்மையான தலையணையை சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு மல்லாந்துப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வலது கையை தலைக்குப் பின் முட்டுக் கொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

5. உங்கள் உள்ளங்கையினால் தேய்த்து, மார்பகம், அக்குள் என்று ஒவ்வொரு பாகமாக உணர்ந்து பார்க்கவும். சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்க வேண்டும். உங்கள் விரல்களும் உங்கள் மார்பகங்களைத் தொட்டவாறே இருக்க வேண்டும்.

6. சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளும் பொழுது ஆரம்பத்தில் இதமாக அழுத்தி, பிறகு சற்று பலம் கொடுத்து, கடைசியில் மிகவும் அழுத்தமாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஏற்படும் அபாயம் அதிகம். அதே மாதிரி குழந்தைகள் இல்லாதவர்களுக்கும் தாய்ப்பால் புகட்டாமல் இருப்பவர்களுக்கும் இந்த 'ரிஸ்க்' சற்று அதிகமாக இருக்கும். மரபுரீதியாகவும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ஒரு பெண்ணின் தாய், பாட்டி, சகோதரி, மகள், தாயின் சகோதரி எவருக்கேனும் இப்புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்களுக்கும் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

உடல் எடை அதிகமுள்ள பெண்களுக்கும் ரிஸ்க் மற்றவர்களை விட

மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் :

* சாதாரணமாக ஆரம்பக் கட்டத்தில் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. மார்பகங்களையும், அக்குளையும் அழுத்திப் பார்த்துக் கட்டிகள் ஏற்பட்டிருப்பது போல் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.
* வலியுள்ள கட்டியாக இருந்தால் புற்றுநோயாக இருக்காது என்னும் மூடநம்பிக்கை நிலவி வருகிறது. இது தவறு. கட்டிகள் எப்படி இருந்தாலும் உடனே டாக்டரைப் பார்த்து விடுங்கள்.
* இருபது வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு புற்றுநோய் வர வாய்ப்பில்லை என்றும் சிலர் தவறுதலாக நம்புகிறார்கள். எந்த வயதினராக இருந்தாலும் மார்பகங்களில் அசாதாரணமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் அது புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அதே மாதிரி முலைக்காம்பு உள்வாங்கியிருந்தாலோ, ஒரு மார்பகம் வழக்கத்தை விட அதிகமாக வீங்கி யிருப்பதாகத் தோன்றினாலோ, அல்லது சுருக்கம் விழுந்தாற்போல் இருந்தாலோ அல்லது அந்தப் பகுதியில் தோல் ஆரஞ்சுப்பழத் தோலைப் போல இருந்தாலோ உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

அதிகமே. இதைத் தவிர கருத்தடை மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும் பெண்களுக்கு அவர்கள் உட்கொள்ளும் காலகட்டத்தில் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு மற்றப் பெண்களை விட அதிகம். மாத்திரைகளை நிறுத்தி விட்டால் மற்றப் பெண்களுக்கு என்ன 'ரிஸ்க்' உள்ளதோ அது போலத்தான் இருக்கும். பயப்படும் அளவிற்கு இந்த ரிஸ்க் இல்லை" என்கிறார் டாக்டர் செல்வி.

மார்பகப் புற்றுநோய் எப்படி ஏற்படுகிறது?

"நம் உடலில் உள்ள உயிரணுக்கள் தொடர்ந்து பிரிந்து கொண்டே புதிய புதிய உயிரணுக்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு உயிரணு இரண்டாகப் பிரியும் போது ஏற்படும் புதிய உயிரணுக்கள் தாய் உயிரணுவைப் போலவே இருக்கும். இதுதான் இயற்கையின் நியதி. ஆனால் சில காரணங்களால் மாறுபட்ட செல்களும் உருவாகலாம். இப்படி மாறுபட்டு உருவாகும் புதிய உயிரணுக்கள் அதிவேகமாக புதிய புதிய செல்களை உருவாக்கி, பெருகக் கூடியவை. இவை அப்படிச் செய்யும் போது நம் உடலில் உள்ள மற்ற செல்களை நாசப் படுத்துகின்றன. இவைதான் புற்றுநோய் ஏற் படுத்தும் கொடூரமான உயிரணுக்கள்.

நம் மார்பகங்களை எடுத்துக் கொண்டால் முலைக்காம்புகளைச் சுற்றி சுரப்பிகள் உள்ளன. புற்றுநோய் இவற்றின் நாளங்களிலும் அக்குளின் கணுக்களிலும் (Lymph nodes) ஏற்பட்டு இரத்தம் மற்றும் நிணநீர் மூலமாக உடலின் மற்ற உறுப்புகளைத் தாக்குகின்றன.

மருத்துவர்களுடைய முயற்சி :

மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளித்தால் பூரண குணமடையலாம். புற்றுநோய் பரவினால் மார்பகங்களை அகற்றுவதோடு உயிருக்கும் அபாயம் ஏற்படுகிறது. அதனால் எங்களது முயற்சி பெண்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தி புற்றுநோயைச் சீக்கிரம் கண்டுபிடிக்க வழிவகுப்பதுதான்" என்கிறார் டாக்டர் செல்வி.

புற்றுநோயின் பல கட்டங்கள் :

"முதல் கட்டத்தை ஸ்டேஜ் 0 என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். இந்தக் கட்டத்தில் கைகளால் மார்பகக் கட்டியை உணர்வதற்கு முன்பே புற்றுநோயின் ஆரம்பத்தை எக்ஸ்ரே மூலம் கண்டுபிடித்து விடலாம். இந்தக் கட்டத்தில் கண்டுபிடித்தால் 100 சதவிகிதம் குணமாக்கி விடலாம்.

ஸ்டேஜ் 1 : இதுவும் ஆரம்ப நிலையே. கட்டி இரண்டு செ.மீயை விட சிறியதாக இருக்கும்.

ஸ்டேஜ் 2 : மார்பகக் கட்டி 2 செ.மீ. - 5 செ.மீ. சைஸ் வரை இருக்கும். அக்குளில்

புற்றுநோய் பரவியிருக்கும்.

ஸ்டேஜ் 3 : கட்டி 5 செ.மீயை விடப் பெரியதாக இருக்கும் லிம்ஃப் நோட்' என்னும் அக்குளின் கணுக்களில் பெருவாரியாக பரவியிருக்கும்.

ஸ்டேஜ் 4 : இது அபாயகரமான நிலை. மெடாஸ்டாஸிஸ் ஏற்பட்டு உடலெங்கிலும் பரவி முக்கியமாக, குறிப்பிட்ட சில உறுப்புகளை வெகுவாகப் பாதித்து விட்ட நிலை. இந்தக் கட்டத்தில் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாது.

துரதிருஷ்டவசமாக எங்களிடம் வரும் பல பெண்கள் மூன்றாவது அல்லது நான்காவது கட்டத்தில்தான் வருகிறார்கள். இந்த நிலைகளில் சிகிச்சை முறையின் வீரியம் மிக அதிகமாக இருக்கும். பாதிக்கப்பட்ட மார்பகத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடுத்து விட வேண்டியிருக்கும். நான்காவது கட்டத்தில் அந்நிய உறுப்பிலும் புற்றுநோய் வெகுவாக பரவியிருக்கும். அதனால் உயிருக்கே ஆபத்து!"

ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

"மார்பகப் பரிசோதனை பெண்களுக்கு இருபது வயதிலேயே ஆரம்பமாகி விட வேண்டும். இதைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதற்காக நாங்கள் பெண்கள் கல்லூரிகளுக்குச் சென்று மாணவிகளைச் சந்தித்துப் பேசி வருகிறோம். இதனால் இருபது வயதிலேயே புற்றுநோய் ஏற்படும் என்பதில்லை. ஆனால் அது வராமல் தடுக்கும் முயற்சி இருபது வயதில் ஆரம்பமானால் நல்லதுதானே என்கிறார் இவர்.

இருபது வயதுப் பெண்கள் மாதம் ஒரு முறை வீட்டிலேயே சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இது மாதவிடாய் முடிந்து மூன்று நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு செய்வதுதான் சரி. மற்ற நாட்களில் பெண்களின் உடலில் ஏற்படும் சுரப்பிகளின் பாதிப்பினால் மார்பகங்கள் வீங்கியதைப் போலவும், எடை அதிகமாக உள்ளது போலவும் பல தொந்திரவுகள் இருப்பதால் மாதவிடாய் முடிந்த பிறகு செய்வது சிறந்தது.

மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிகக் காரணங்கள் என்னென்ன?

- மாமிச உணவில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் பிராணிகளிடமிருந்து பெறப்படும் பால், சீஸ் பிற உணவுப் பொருட்களினால் மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது.
- காய்கறி கொழுப்பிற்கும் **(Vegetable fat)** இந்த நோய் தாக்கும் அபாயத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை என்பது 26-லிருந்து 46 வயதிற்குள் இருக்கும் 90,655 பெண்களை ஆராய்ந்ததில் தெரியவந்துள்ளது.
- குறைவான கொழுப்புள்ள உணவுகளும், நார்ச்சத்துடைய காய்கறிகளும், பழங்களும், பயறு வகைகளும் இருதய நோய் மற்றும் பலவித புற்றுநோய்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுகின்றன.

அதிக கொழுப்பு அதிக புற்றுநோய் பாதிப்பு :

ஜப்பானிலிருந்து அமெரிக்காவிற்குக் குடிபெயரும் ஒரு ஜப்பானியப் பெண்ணிற்கு புற்றுநோயின் தாக்கம் அவர் நாட்டில் இருக்கும் பெண்களை விட ஐந்து பங்கு அதிகரிப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. காரணம் - அவர் நாட்டின் பாரம்பரிய உணவில் 15%தான் கொழுப்பு உள்ளது. ஆனால் இதே அமெரிக்க உணவில் 35% கொழுப்பு காணப்படுகிறது. இந்த ஆய்வுகள் பிற நாடுகளிலும் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

கொழுப்பு உணவுகள், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள், பால் தயாரிப்புகள் இவை அனைத்தும் பெண்களின் உடலில் ஹார்மோன் வேலைகளில் மாற்றமேற்படுத்தி மாதவிடாய் பருவத்தைச் சீக்கிரமே தோற்றுவித்து கான்ஸர் நோய் தாக்கம் மிக அதிக அளவில் பாதிக்கக் காரணம் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றன.

- டாக்டர். பெர்னாட், தலைவர், (பிஸிஷியன்ஸ் கமிட்டி ஃபார் ரெஸ்பான்சிபிள் மெடிசின், வாஷிங்டன் **(PCRM).**


Heinz
என்னையே நம்பி
இருக்கும் என்
குழந்தையின்
ஊட்டசத்துக்கு
நான் யாரை
நம்புவது?
என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவள் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவளுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில், ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே! ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம், அதுமட்டுமா? ஃபாரெக்ஸ் ஒருவிசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.
எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.
ஃபாரெக்ஸ்®
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி
6 ருசிகரமான சுவைகளில்
ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்
வீட் எக்
IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF A
महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू क

குளித்து முடித்த பிறகு குளியலறையில் நிதானமாக மாதம் ஒருமுறை சுயபரி சோதனை செய்வது நல்லது."

தொடர்ந்து பரிசோதனை :

"மார்பக சுயபரிசோதனையை பெண்கள் எந்தக் கட்டத்திலும் விட்டு விடாமல் மாதம் ஒருமுறை மாதவிடாய்க்குப் பிறகு செய்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் கருத்தரித்திருக் கும் போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுத் துக் கொண்டிருக்கும் போதும் (இந்தக் கட் டத்தில் சிலருக்கு மாதவிடாய் ஏற்படாது) மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்ட பிறகும் சுய பரிசோதனையைத் தொடர்வது அவசியம். மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் மாதா மாதம் ஒரே தேதியில் பரி சோதனை செய்து கொள்ளலாம்.

தொடர்ச்சியாக இவ்வாறு பரிசோதனை செய்து கொள்பவர்களுக்கு தங்களது மார் பகங்களில் சிறு மாற்றம் ஏற்பட்டாலும் உடனே தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பிருக் கிறது.

முப்பது வயதிற்குப் பிறகு வருடத்திற்கு ஒருமுறை கிளினிகல் பிரீஸ்ட் எக்ஸாமினே ஷன் அதாவது மருத்துவர் மூலம் மார் பகங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்வது நல் லது. பேப் ஸ்மியர் டெஸ்ட் செய்து கொள் ளும் போது இதையும் செய்து கொள்ளலாம்.

நாற்பது வயதிற்குப் பிறகு வழக்கமான சுயபரிசோதனை மருத்துவர் மூலம் மார் பகப் பரிசோதனையுடன் கூடவே மம்மோ கிராம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதுவும் வருடத்திற்கு ஒருமுறை செய்து கொண்டால் போதும்."

சிகிச்சை :

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையை ஒரு யுத் தத்துடன் ஒப்பிடலாம் என்கிறார் டாக்டர் செல்வி. பலவிதமான சிகிச்சை முறைகளை சேர்த்தளித்து புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்து கிறார்கள்.

"சிகிச்சை புற்றுநோயின் நிலைமையை பொறுத்திருக்கும். பரிசோதனைகளின் மூலம் அதன் தன்மை, எந்த பாகத்தில் உள்ளது, எத்தனை தூரம் பரவியிருக்கிறது போன்ற பல விவரங்களைச் சேகரித்துக் கொள்கிறார்கள் டாக்டர்கள். பிறகு அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியேஷன் சிகிச்சைகளை நிர்ணயித்து அளிக்கிறார்கள். கட்டி சிறியதாக இருந்தால் 'லம்பெக்டமி' செய்து கட்டியை அகற்று கிறார்கள்.

கட்டி பெரிதாக இருந்தாலோ அல்லது புற்றுநோய் சற்று அதிகமாக இருந்தாலோ பாதிக்கப்பட்ட மார்பகத்தை அகற்றுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அதனால்தான் ஆரம்ப நிலையிலேயே மார்பகப் புற்று நோயைக் கண்டுபிடிப்பது முக்கியம்."

செயற்கை மார்பகங்கள் :

"மார்பகம் அகற்றப்படுவது ஒரு பெண் ணிற்கு மிகவும் துயரம் ஏற்படுத்தும் விஷ யம். மார்பகம் அகற்றப்பட்ட பெண்களுக்கா கச் செயற்கை மார்பகங்கள் கிடைக்கின்றன. இவை 'சிலிக்கோன்' என்னும் பொருளால் செய்யப்படுகின்றன. பிரேசியரின் உள்ளே வைத்துக் கொண்டால் போதும். மற்ற மார்பகத்துக்கேற்றவாறு எடை, நிறம், சைஸ் எடுத்துத் தயாரிக்கலாம். சாதாரணமாக வயதானப் பெண்மணிகள் நம் நாட்டில் இவற்றையே விரும்புகிறார்கள்.

சிலர் செயற்கை மார்பகத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலம் செய்து கொள்கிறார்கள். புற்றுநோய் முற்றிலும் குணமாகி விட்டதா என்று தீர்மானித்த பிறகே மருத்துவர்கள் இதைச் செய்கிறார்கள்."

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்குப் பிறகு?

"இனிமேல்தான் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். முதல் மூன்று வருடங்களுக்கு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மருத்து வரைப் பார்க்க வேண்டும். அடுத்த மார்பகம் பாதிப்பில்லாமல் இருக்கிறதா என்று சுயபரி சோதனை, மருத்துவப் பரிசோதனை மற்றும் மம்மோகிராம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மூன்று வருடங்களுக்குப் பிறகு ஆறு மாதத் திற்கு ஒருமுறை மருத்துவரைச் சந்தித்தால் போதும். பிறகு வருடத்திற்கு ஒருமுறை வாழ் நாள் முழுவதும் மருத்துவரைப் பார்த்து வர வேண்டியது அவசியம்.

மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல்
பாதுகாப்பதற்கு வழி :

"நமது உணவில் கொழுப்புச்சத்து அதிகமாக உள்ளதால்தான் மார்பகம் புற்றுநோய் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. நமது உணவில் பால் பொருட்களை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. ஆய்வில் கண்டுபிடித்திருப்பது என்னவென்றால் பொருளாதார அந்தஸ்தில் உயர்மட்டத்திலிருக்கும் பெண்களுக்கு அதிகமாக மார்பகப் புற்றுநோயும், கீழ்மட்டத்திலிருப்பவர்களுக்கு கர்ப்பப்பை புற்றுநோயும் ஏற்படுகிறதாம்.

நம் உணவில் தினமும் காய், பழ வகைகளை, (பல்வேறு நிறங்களில் உள்ளவை) சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மஞ்சள், சிகப்பு நிறம் உள்ள காய், பழ வகைகளில் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட் இரசாயனம் உள்ளது. வைட்டமின் ஏ, சி, ஈ மற்றும் செலினியம் தாதுப்பொருளும் உள்ளன. இவை புற்றுநோயைத் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தவை.

சோயா, புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கு மிகவும் சிறந்தது. தினமும் 40 கிராம் சோயா உட்கொண்டால் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 50 சதவிகிதம் குறைகிறது. சோயாவில் ஐசோஃப்ளேவின் என்னும் இரசாயனப் பொருள் இருக்கிறது. இது ஒருவகை தாவர ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பி. இது நம் உடலுக்குள் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜெனின் வீரியத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

அதனால் கோதுமை' மாவில் சோயா மவை கலந்து சப்பாத்தி செய்து சாப்பிடுவது, டோஃபூ பனீர், சோயா பால் போன்றவற்றை நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. சோயாவை அப்படியே தானியமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது தான் எல்லாவற்றையும் விடச் சிறந்தது.

சோயா, மாதவிடாய் நிறுத்தம் சமயத்தில் ஏற்படும் தொல்லைகளை வெகுவாகக் குறைக்க உதவுகிறது. சோயா சாப்பிட்டு வந்தால் 'ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மெண்ட் தெரபி' கூடத் தேவையில்லை.

உணவில் நார்ச்சத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்ல பயனளிக்கும். நார்ச்சத்து ஈஸ்ட்ரோஜெனை பிடித்து வைத்துக் கொண்டு அது நம் உடலில் கேடு விளைவிக்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.

பெண்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான விஷயம் உடற்பயிற்சி. எத்தனைதான் வீட்டு வேலை செய்து வந்தாலும், பிரத்தியேகமான உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். தினமும் இருபது நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்து வந்தால் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு 40% குறைகிறது.

சமச்சீரான உணவு, அளவான உடற்பயிற்சி மனச்சோர்வில்லாத, டென்ஷனில்லாத வாழ்க்கை முறை, சீரான மருத்துவப் பரிசோதனை எல்லாம் இருந்தால் பெண்களை மார்பகப் புற்றுநோய் பாதிக்காமல் இருக்கும்.

விழிப்புணர்வு அதிகமாகி இருப்பதால் யு.எஸ்ஸில் பெண்களுக்கு ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இன்று எந்தக் குறையுமில்லாமல் பூரண குணமடைந்து வலம்வருகிறார்கள். இதே மாதிரி நம் நாட்டிலும் நடக்க வேண்டும். அதுதான் என் கனவு" என்கிறார் டாக்டர் செல்வி.

பேட்டி, தொகுப்பு : ஸ்வாதி

சித்திரான்னங்கள் தயார் செய்யப் போகிறீர்களா? வெயிட்! குக்கரில் சாதம் சமைக்கும் போது அந்த அரிசியுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெய்யைக் கலந்து விடுங்கள். சாதப் பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல், 'உதிர் உதிராக' இருக்கும்.

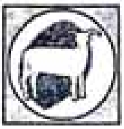
— கே. ராஜலட்சுமி.



இந்த மாதம் எப்படி?

டிசம்பர் 2003

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மேஷ ராசிக்காரர்களுக்கு குருபகவான் அருளால் இம்மாதம் பெருமளவில் தொல்லை எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. சிறு தொல்லைகளும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்பட்டு விடும் என்பதால் உங்கள் பணிகளில் துணிந்து ஈடுபட்டு வரலாம். என்றாலும் நிதானமாகச் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் நிறைவான பணிகளின் மூலம் உயரதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவதில் அக்கறை செலுத்தி வருவது நல்லது. வியாபாரம் நல்ல முறையிலேயே நடைபெற்று வரும் என்றாலும் செலவுகள் அதிகமாவதால் லாபம் ஓரளவு குறையக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைக் காணக்கூடிய நிலை உண்டென்றாலும் கூட்டாளிகள் இருப்பின் அவர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருதல் அவசியம். கலைஞர்களுக்குச் சில புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். மாணவமணிகள் படிப்பில் அதிக அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்பத்தில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். நிதி நிறுவனங்களில் பணம் செலுத்தியுள்ளவர்கள் மாத இறுதியில் ஆறுதலான ஒரு தகவலைப் பெறக்கூடும். சிலருக்கு எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். மற்றவர்களின் பிரச்னைகளில் தலையிடுவது சிக்கலை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதால் விலகியிருப்பதே நல்லது. தெய்வீகப் பணிகளில் ஈடுபாடு கூடும். சகோதர வழியில் மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படக்கூடும். ஜாமீன் கையெழுத்திட்டு கடன் வாங்கித் தருவதைத் தவிர்ப்பது முக்கியம். யாருக்கும் எவ்வித வாக்குறுதியும் தராதீர்கள்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முருகப் பெருமானுக்கு சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

செவ்வாய்	ராகு		சனி
	15.12.2003 - விருச்சிக, புதன் (வ) 16.12.2003 - தனுசு - சூரியன் 17.12.2003 - மகர - சுக்கிரன்		
			குரு
சுக்கிரன் புதன்	சூரியன்	கேது	



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் என்றாலும் நற்பலன்களுக்கும் குறைவிராது. தொழிற்பிரிவினர் சிறு சிரமங்களை ஏற்க வேண்டியிருக்கும் என்றாலும் சக தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பால் வளர்ச்சி நிலையில் பாதிப்பிராது. வருமா

ணம் சற்றே குறையக்கூடும். கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளை மாதப் பிற்பகுதியில் மட்டுமே பெறமுடியும். இதுவும் உங்கள் கடுமையான முயற்சிகளாலேயே கிடைக்கக் கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு பணிப்பளு மிகுதியாய் இருந்து வரக்கூடுமாயினும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதன் மூலம் ஓரளவு பளு குறையக்கூடும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தி வருவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வருமாயினும் நஷ்டம் ஏற்பட வழியில்லை.

குடும்பத்தில் சில பிரச்னைகள் ஏற்படுமாயினும் பெண்களின் சாமர்த்தியமான நிர்வாகத்தால் அவை தவிர்க்கப்பட்டு நிம்மதியான போக்கு நிலவக்கூடும். புத்திர வழியில் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். பணப் புழக்கத்திலும், கடன் கொடுத்து வாங்குவதிலும் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. பெண்கள் கூடுதலான மகிழ்ச்சியை அடையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படக் கூடும். நண்பர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். இனிய உல்லாசப் பயணம் ஒன்றை சிலர் மேற்கொள்ள நேரும். சிலர் பரிசு, பாராட்டுகளுக்கு உரியவர்கள் ஆவீர்கள். சிலர் திருமண பாக்கியத்தைப் பெறக்கூடும்.

நீங்கள் திருவேற்காடு கருமாரி அம்மனின் ஆலயத்திற்கு செவ்வாய், ஞாயிறு ஆகிய கிழமைகளில் சென்று நெய் தீபம் ஏற்றி வழிபடுங்கள். சகல துன்பங்களும் விலகி, சுபிட்சம் உண்டாகும்.

ஒரு சகோதரி கேட்டிருந்தார். வெந்தயச் செடி சிறிது வளர்ந்ததும் சாய்ந்து விடுகிறது, இது எதனால் என்று. மண்ணில் அடர்த்தி இல்லையென்றால் விழும். தோட்ட மண்ணுடன், சிறிது செம்மண்ணோ, களிமண்ணோ சேர்ந்தால், ஒரு பிடிமானம் இருக்கும். கீழே விழாது.

- பி. ஜானகி, திருநெல்வேலி.





மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் ஓரளவு சாதகமாக இருப்பதால் இந்த மாதத்தில் பெரும் சங்கடங்கள் எதுவும் ஏற்பட இடமில்லையாயினும் எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் நடந்து கொள்வதே நன்மை பெறக்கூடிய வழியாகும். உங்கள் பணிகளில் அலட்சியம் காட்டாமல் உயர் அதிகாரிகளின் உத்தரவுகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்து கொள்வதன் மூலமே உத்தியோகஸ்தர்கள் நன்மையடையலாம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு முன்னேற்றப் போக்கைக் காண முடியும் என்றாலும் தொழிலாளர்களிடம் அனுசரணையாக நடந்து கொண்டு பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைப்பது அவசியம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளுக்காக முயற்சி செய்வதை விட கைவசம் உள்ள வாய்ப்புகளில் முழு கவனம் செலுத்தி முடித்துக் கொடுப்பதே நல்லது. மாணவமணிகள் விளையாட்டு ஆர்வத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரிகள் மகிழக்கூடிய அளவில் வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைத்து வருவதில் தடையிராது. அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைக்காதீர்கள்.

குடும்பத்தில் சிக்கல்கள் எதுவும் ஏற்படாதபடி பெண்கள் மிகவும் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொண்டு நற்பெயர் பெறுவீர்கள். நண்பர்களின் உதவிகள் தக்க சமயத்தில் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பயணங்களின் போது விலையுயர்ந்த பொருள்களை எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். இல்லையேல் பொருள்கள் களவு போக வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் மூலம் சிலருக்கு அவப்பெயர் ஏற்படும் நிலை உள்ளதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். குறிப்பாக கலைத் துறையினர், மாணவமணிகள் கவனமாக இருப்பது நல்லது. தெய்வீகப் பணிகளில் நாட்டம் மிகும். தவணை முறைத் திட்டத்தில் பொருள்களை வாங்குவதில் பெண்கள் ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பது நல்லது.

நீங்கள் தினமும் இராமாயணத்தில் சுந்தர காண்டப் பகுதியைத் தவறாமல் படித்து வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

செவ்வாய் மற்றும் குரு பகவான் அருளால் இந்த மாதத்தில் எதிலும் திட்டமிட்டு முறையாகச் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து செழிப்பான நிலையைப் பெறலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகப் பிரச்னைகளில் ஓரளவு அனுகூலமான போக்கைக் காண முடியும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் திருப்திகரமாக இருந்து வரும். தொழிற்பிரிவினர் தடங்கல்களை அகற்றி முன்னேற்றம் காண்பீர்கள் என்றாலும் வருமானத்தில் திருப்திகரமான போக்கு இப்போது தென்படக்கூடிய நிலையில் இல்லை. கலைஞர்கள் ஓரிரு சிறு வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும் என்றாலும் கடுமையான முயற்சிகள் தேவை. சிலர் சின்னத் திரையில் சில வாய்ப்புகளைப் பெறவும் இடமுண்டு. மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி பெற்றோரின் பாராட்டுகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும். வியாபாரத்தில் லாபகரமான போக்கைக் கண்டு வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.

குடும்பத்தில் அமைதியான போக்கே நிலவி வரும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின் ஆதரவு கிடைப்பதன் மூலம் நீங்கள் பெரும் நன்மைகளை அடைய வழி ஏற்படும். ஏற்பாடு செய்திருந்த திருமண முயற்சிகளில் முடிவு இப்போதில்லை. தள்ளிப் போகவே செய்யும். தருமப் பணிகளில் ஈடுபட்டுச் சிலர் மகிழக்கூடும். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை மாதப் பிற்பகுதியில் எதிர்பார்க்க இடமுண்டு. பணப்புழக்கத்தில் சரளமான போக்கே இருந்து வருமாயினும் சேமிப்புக்கு இடமிராது.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள சுக்கிர பகவானுக்கு வெள்ளிக் கிழமைகளில் முல்லை மலர் தூவி அர்ச்சனை செய்து வருவது நல்லது. சக்கரத்தாழ்வாரை வழிபடுவதும் நன்மை தரக்கூடும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய சஞ்சாரத்தால் இம் மாதத்தின் முற்பகுதியில் ஏற்படக்கூடிய சில சிறு சங்கடங்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று சில திருப்திகரமான பலன்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானங்களில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். வியாபாரத்தில் போட்டியாளர்களால் சில சங்கடங்கள் உண்டாகும் என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணப்படும். மருத்துவப் பொருள்கள், செங்கல், விறகு போன்றவை கூடுதல் ஆதாயம் தரக்கூடிய நிலை உண்டு. எனினும் எதையும் அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காமல் இருப்பது நல்லது. கலைஞர்களுக்குச் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமைவதன் மூலம் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். மாணவமணிகள் படிப்பார்வம் நிரம்பப் பெற்றவர்களாக உற்சாகத்துடன் இருந்து வருவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளால் நிம்மதியான சூழ்நிலையே காணப்பட்டு வரும். சில

எங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் ரோஜா, மற்றும் மலர்ச் செடிகளும், பிற செடிகளும் நிறைய வைத்திருக்கிறோம். சிறு தொட்டிகளில் கொத்துமல்லி, புதினாச் செடிகளும் உள்ளது. எல்லாச் செடிகளும் நன்றாக வளருகிறது.

தொட்டியில் செம்மண் கலந்து போடும் போது ஒரு தொட்டி மண்ணுக்கு ஒரு தொட்டி மணல் (சலிக்காத மணல்) கலந்து போட வேண்டும். தொழு உரமும் கலந்து போடலாம். மண் கலந்து போட்டு இரண்டு, மூன்று நாட்கள் கழித்து விதைகளைப் போட்டு நீர் ஊற்றவும். செடியின் வேர்கள் நன்கு மண்ணில் பதிந்து செடிகள் செழித்து வளரும்.

- ஆர். விசாலாட்சி.



சிக்கல்களை நல்ல முறையில் சமாளித்து நற்பெயர் பெறுவதன் மூலம் பெண்கள் கூடுதல் மகிழ்ச்சி கொள்ளக்கூடும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயன்பெற வழியுண்டு. கை, கால், முதுகு போன்ற உறுப்புகளில் சிறு உபாதைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும் என்றாலும் குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு ஏற்படக் கூடும். புத்திர வழியில் அனுகூலம் ஏற்பட இடமுண்டு. சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு நீங்கும். விருந்துபசாரங்கள், உல்லாச நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றில் கலந்து கொள்வதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள குரு பகவானை தினமும் வணங்கி வருவதுடன், குருபகவான் காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வருவது உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் மற்றும் இராசிநாத புதசஞ்சாரத்தால் இம்மாதத்தில் நீங்கள் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையிலேயே இருந்து வருமாயினும் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிடைப்பது கடினம். கலைஞர்களுக்கு ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகள் அமைய இடமுண்டு. என்றாலும் அதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வுக்கு வழியிராது. தொழிற்பிரிவினர் வேலையாட்களின் பிரச்னைகளை நல்ல முறையில் தீர்த்து வைத்து, வளர்ச்சி நிலையை அடைவீர்கள். வியாபாரம் சிறப்பான முறையிலேயே நடைபெற்று வருமாயினும், ஆட்களின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து வருவதன் மூலம் விரயத்தைத் தடுத்துவிட முடியும். மாணவமணிகளின் கல்வி ஆர்வம் சிறப்பான நிலையிலேயே இருந்து வரும்.

குடும்பத்தில் பொதுவாக அமைதியான நிலை இருந்து வரும். அறிமுகமில்லாத நபர்களிடம் பழகும் போது எல்லா விஷயங்களிலும் எச்சரிக்கையாக இருந்து வருவது நல்லது. நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டாகும். அப்போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது உங்கள் கண்காணிப்பு இருந்து வருவது அவசியம். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான முயற்சிகளின் பேரில் உறவினர் வருகை உண்டு. உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்தி வருவது அவசியம். உங்கள் பேச்சில் நிதானப் போக்கும் அவசியம்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்காதேவிக்கும், சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கும் தீபமேற்றி வைத்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



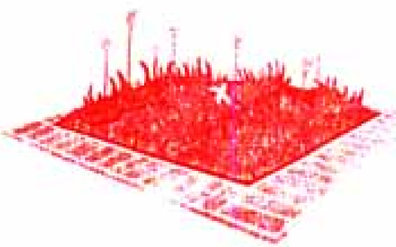
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் மற்றும் புத பகவான் அருளால் இம்மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம் என்ற நிலை காணப்படுவதால் நீங்கள் உங்கள் முயற்சிகள் எதுவாயினும் துணிந்து ஈடுபடலாம். தெய்வ பலத்தை மிகுதியாய்க் கொண்டிருக்கும் உங்களை யாரும் ஒன்றும் செய்து விட முடியாது. உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். வருமானங்கள் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் துணையில்லாமல் நீங்கள் சுயமாக ஈடுபடுவதே நல்லது. கலைஞர்களுக்கு அமையக் கூடிய புதிய வாய்ப்புகள் உங்கள் பொருளாதார அந்தஸ்தை மட்டுமின்றி, புகழ்,

வெந்தயம், மற்றும் தானியங்களை நெருக்கமாக விதைக்க வேண்டும், படுக்காது. கிராமப்புறங்களில் இவ்வாறு கீரை விதைப்பவர்கள், விற்பவர்கள் செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். நானும் நெருக்கமாக விதைத்துப் பயனடைந்து வருகிறேன்.

- சரோஜா மனோகரன்.



பெருமை ஆகியவற்றையும் உயர்த்தக்கூடும். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைக்கப் பெற்று வியாபாரிகள் மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகள் மிகவும் உற்சாகத்துடன் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறைவிராது. நிலம், வீடு போன்றவற்றை வாங்க எண்ணியிருந்தவர்களுக்கு இப்போது சரியான காலகட்டமாகும். மூத்த சகோதர வழியில் இருந்து வந்த பிணக்குகள் மறைந்து இப்போது சுமுகமாகப் பழக முன்வருவார்கள். உடல்நலம் சீராக இருந்து வரும் என்பதால் மருத்துவச் செலவுகள் பெருமளவில் குறையும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான பேச்சு வார்த்தை தொடங்கச் சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும். பெண்களால் சிலருக்கு தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. சிலர் பட்டங்கள், விருதுகள் போன்றவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பொதுப் பணிகளில் ஈடுபட்டுப் பெருமையும் புகழும் அடையும் நிலை சிலருக்கு உண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேய பகவானுக்கு வெண்ணெயும், துளசி மாலையும் அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் மற்றும் புத சஞ்சாரத்தால் உங்களுக்கு இந்த மாதத்தில் பெருமளவில் நன்மைகளும் சிறு சிறு இடையூறுகளும் ஏற்படக்கூடிய நிலை காணப்படுவதால் நீங்கள் எதிலும் ஓரளவு நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடித்து வருவது அவசியம். உயர் அதிகாரிகளின் புகார்களுக்கு ஆளாகாத வகையில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருந்து வருவீர்களாயினும் மாதப் பிற்பகுதியிலேயே உங்கள் விருப்பங்கள் அனைத்தும் நிறைவேறும் நிலை உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வதில் தடையேதும் இராது. மாணவமணிகள் மாதத் தொடக்கத்தில் உற்சாகமிழந்து காணப்பட்டாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் இயல்பான சுறுசுறுப்பைப் பெற்று இயங்குவீர்கள். கலைஞர்களுக்குச் சில சிறு புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும்.

குடும்பத்தில் சில பிரச்னைகள் எழக்கூடு



வாழைத் தண்டை பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி பக்கோடாவிற்கு கலந்து வைத்த மாவில் போட்டுப் பிசைந்து பக்கோடா செய்தேன். வெங்காயம் போலவே இருந்ததால் வித்தியாசமே தெரியாமல் அனைவரும் சாப்பிட்டு விட்டனர்.

- ஜெயா மகாதேவன்.

மாயினும், பெண்கள் முன்னெச்சரிக்கையாகச் சில நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு சிக்கல்களைத் தீர்த்து வைப்பீர்கள். திருமண வயதடைந்து திருமணம் தள்ளிப் போனவர்கள் சிலருக்கு இப்போது திடீர் திருமண வாய்ப்பு உண்டாகும். வயிற்றுக் கோளாறுகள் சிலருக்குத் தொல்லை தந்து பின்னர் குணமாகும். புத்திர வழியில் மனவருத்தம் ஏற்பட இடமுண்டு. பக்குவமாகச் சமாளிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடும். மணமானவர்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்யத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். நீண்ட காலத்துக்குப் பின்னர் பழைய நண்பர் ஒருவர் உங்களைத் தேடி வருவார். எதிர்பாராத தனவரவுகள் சிலருக்கு உண்டாகும். பயணம் ஒன்றினால் பயனடைவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஓம் சரவண பவ எழுதி வருவதுடன், சண்முககவசம் பாடல்களைப் படித்தும் வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

அநேக கிரக சஞ்சாரம் சற்று அனுகூலம் குறைந்து காணப்படுவதால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே உங்களுக்கு நடைபெற்று வரக்கூடிய நிலை காணப்படுவதால் நீங்கள் எதி

என் கணவர் திடீரென்று ஒரு தயிர்ப் பச்சடி செய்தால் பிரமாதமாக இருக்கும் என்றார். மணத்தக்காளி கீரைதான் இருந்தது. இலைகளை ஆய்ந்து கழுவினேன். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி மணத்தக்காளி இலை, பச்சை மிளகாயை வதக்கி, சிறிது தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்தேன். ஆறிய பிறகு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கலந்தேன். கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டினேன். 'பச்சைத் தயிர்ப் பச்சடி சூப்பர்' என்ற பாராட்டைப் பெற்றேன்.

- சி. இராசலட்சுமி.



னும் நிதானப் போக்கைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். மாணவமணிகள் உங்கள் விளையாட்டுப் போக்கைக் கைவிட்டு படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி முன்னணி நிலையை எட்டுவதன் மூலம்தான் உங்கள் பெற்றோர் மகிழக்கூடிய நிலை உண்டு. எனவே இதில் கவனம் செலுத்துங்கள். வியாபாரிகளுக்கு முழுத் திருப்தி ஏற்படக் கூடிய நிலை இல்லையென்றாலும் நஷ்டத்திற்கு இடமிராது என்பதே ஆறுதலான விஷயமாகும். தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். தொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பு சுமுகமாக இருந்து வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் அலட்சியம் காட்டாமல் திருப்திகரமாகச் செய்து வருவதன் மூலம் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்கு தொடர்ச்சியான முயற்சிகளின் மூலம் சில வாய்ப்புகள் கிடைக்க இடமுண்டு.

குடும்பத்தில் பெரும்பாலும் சுமுகமான போக்கே நிலவி வரும். வயது முதிர்ந்தவர் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு ஏற்படக் கூடும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைத்து உங்கள் முயற்சிகளில் வெற்றி தேடித் தர முனையக்கூடும். நண்பர்கள் தக்க சமயத்தில் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. காதல் விவகாரங்கள் சிலருக்கு இப்போது வெற்றியைத் தேடித் தரும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு விலகும். பெரியவர்களின் ஆசிகளையும் ஆலோசனைகளையும் கோரிப் பெறுவது நல்லது.

நீங்கள் சிவாலயத்துக்குச் சென்று சிவபெருமானைத் தினமும் காலை வேளைகளில் வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகள் யாவும் நீங்கும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு மற்றும் சுக்கிர புத சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இல்லாத காரணத்தால் உங்களுக்கு இந்த மாதம் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களுடனேயே கழியக்கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. என்றாலும் சிறு இடையூறுகள் தாமாகவே விலகி விடும் என்பதால் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்கள் பெரும்பாலும் திருப்திகரமான நிலையையே காணக்கூடும். உயர் அதிகாரிகள் உங்கள் மீது பரிவும் பாசமும் காட்ட முனைவார்கள் என்பதால் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். என்றாலும் வருமானங்கள் விஷயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. இல்லையெனில் சிக்கல்கள் உண்டாக இடமுண்டு. மாணவமணிகள் மாதத்தின் பிற்பகுதிக்கு மேல் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தத் தொடங்கி முன்னணி நிலையை எட்டுவீர்கள். வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைக்கும் நிலை உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற முடியுமாயினும் உழைப்பு மிகக் கடுமையாகவே இருக்கும். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ முடியும்.

குடும்பத்தில் இனிமையான சூழ்நிலையே நிலவி வருமானாலும் அவ்வப்போது ஓரிரு சிக்கல்கள் எழக்கூடிய நிலையும் உண்டு. அதைப் பெண்கள் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் சரிப்படுத்தி விடுவீர்கள். சகோதர வழியிலும் சங்கடம் ஏற்பட நேரும். மகன் அல்லது மகளால் சிறு மனக் கலக்கம் தோன்றி மறையும். அடிக்கடி

ஞாபகமறதித் தொல்லை ஏற்பட்டு சில முக்கியமான வேலைகளைச் செய்யாமல் விட்டு விடுவீர்கள். அசையாச் சொத்துக்களை விற்பனை செய்யும் யோசனையைத் தள்ளி வைப்பது நல்லது. மகான்களின் தரிசனமும் ஆசிகளும் கிட்டும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சி இப்போது வெற்றி பெறாது. பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது நல்லது.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வழிபாடு செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் தீர்ந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருபகவான் அருளால் உங்களுக்கு இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெறக்கூடுமாயினும் அவ்வப்போது ஓரிரு சங்கடங்களும் உண்டாகக்கூடும். உங்கள் திட்டங்கள் எதுவாயினும் நன்கு யோசித்தபின் முறைப்படி செயல்படுவதன் மூலம் வெற்றி பெறுவீர்கள். உழைப்பு கடுமையாக இருக்குமாயினும் வெற்றி நிச்சயம் உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவினால் சில தனிப்பட்ட சலுகைகள் கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையைப் பெறுவதுடன், வருமானப் பெருக்கத்தையும் கண்டு மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குச் சில சிறப்பான வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். மாணவமணிகள் மிகவும் அக்கறையுடன் படிப்பில் ஈடுபட்டு முன்னணி நிலைக்கு உயர்வீர்கள்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையும் அமைவதைக் கண்டு மகிழ்வீர்கள். உறவினர் வருகை உண்டு. புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு பட்டங்கள், விருதுகள் போன்றவற்றைச் சிலர் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தேவையில்லாத பிரச்னைகளில் தலையிடாமல் ஒதுங்கிக் கொள்வது அவசியம். யாரிடமும் கோபமாகப் பேசாதீர்கள். அதனால் சில சங்கடங்களிலிருந்து தப்பி விட முடியும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேய ஸ்வாமிக்கு துளசி மாலையும் வெண்ணெயும் அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு மற்றும் சனி அனுகூலமாக இல்லாவிடினும், செவ்வாய் சற்று அனுகூலமாக சஞ்சாரம் செய்கிறார். இந்த மாதத்தில் நீங்கள் ஓரிரு சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும் அவை விரைவில் நிவர்த்தியாகி விடும் என்பதால் அதைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். இறை தியானத்தில் மனத்தைச் செலுத்துங்கள். நன்மை உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் புகார்களுக்கு ஆளாகாத அளவில் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் அக்கறை காட்டி வருவது அவசியம். பிறரது தூண்டுதல்களுக்குச் செவி சாய்க்காதீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பு மிகுதியாய் இருப்பதாக உணர்வீர்கள். அதற்கேற்ற ஊதியம் மாதப் பிற்பகுதியிலேயே கிடைக்கக்கூடும் என்பதால் சில நாள் பொறுமையாயிருங்கள். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று விடுவீர்கள். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் சிறப்பாகவே காணப்பட்டு வருமாயினும் எதிர்பாலினரிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருந்து வருவது நல்லது. வியாபாரம் குறைந்தபட்ச லாபம் தரக்கூடிய அளவில் நடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் ஆதிக்கம் மேலோங்கிக் காணப்படும் நிலை உண்டு. எல்லோரும் பெண்களின் அறிவுரைப்படி நடப்பதால் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கக்கூடும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாராத சம்பள உயர்வைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. புதிய முயற்சி எதுவும் இப்போது வேண்டாம். குடும்பத்தில் பெற்றோர், சகோதரர் ஆகிய யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவுகள் உண்டாகக்கூடும். பிறரது விஷயங்கள் எதிலும் தலையிடாதீர்கள். பிரபலமானவர்களின் சந்திப்பால் சில நன்மைகளை அடைவீர்கள். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிக்கான பேச்சு வார்த்தைகளைத் தொடங்குவீர்கள். பெண்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவதன் மூலம் அவப்பெயரிலிருந்து தப்ப வழியுண்டு.

நீங்கள் சிவாலயத்துக்கு பிரதோஷ நாளில் சென்று சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து தரிசனம் செய்து வாருங்கள். உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.



வெள்ளைக் காளை

எப்போதேனும் பெங்களூர்ப் பக்கம் போனீர்களானால், ஜயநகருக்குள் நுழைந்து, இடது, வலது என்று ஏகமாக நொடித்துத் திரும்புங்கள் - 4வது டி பிளாக் வரும். மேலும் கொஞ்சம் திரும்புங்கள்... இங்கு தான்... ஆஹ்... அதோ தெரிகிறதே... ஸ்டாப்! ஸ்டாப்! அந்த 'பளிச்' லாண்ட் மார்க். அதுதாங்க... அந்த சிகப்பு நிறத் தபால் பெட்டி. அந்த இடம்தான் என் அருமைத் தங்கை.. என் 'ஒண்ணே ஒண்ணு - கண்ணே கண்ணு' தங்கையானவள், தன் உலகமகா எதிரியைச் சந்தித்த இடம்!

அந்த நிகழ்ச்சி நடந்தது சுமார் இருபத்தி யைந்து வருடங்களுக்கு முன்னால். அது ஒரு பளீர் கோடை மதியம். ஒரு கையில் காரப் பொடி தூவிய வெள்ளரிக்காயும், இன் னொரு கையில் கதைப் புத்தகமும் ஏந்தி, தனி உலகில் நான் சஞ் சரித்துக் கொண்டிருந் தேன். தங்கச்சியோ, ஒன்றும் செய்யத் தோன் றாமல் அலைந்தாள்.

''ஏன் ட்டிப் போட்ட பூனை மாதிரி அலை யறே?'' என்றார் அம்மா.

'''விளையாட 'வா'னு கூப்பிட் டாக்க, வரமாட் டேங்கறா'' என் மேல் பழி போட்டு விட்டு, ''நீ என் னோட சைனீஸ் செக்கர்ஸ் விளை யாட வர்றியா?'' எதிர்பார்ப்புடன் அம்மாவை அழைத்தாள்.

அம்மா பயந்து



விட்டார். "இத்தனை ஜோடி சாக்ஸ்.. புத்தம் புதுசு எல்லாமே... அக்காளும் தங்கச்சியுமா சேர்ந்து எல்லாத்துலயும் பொத்தல் போட்டு வெச்சிருக்கீங்க. இப்பத்தான் அதையெல் லாத்தையும் தைக்கறதுக்காக உக்கார்ந்தேன். நீ ஒண்ணு பண்றியா? இந்தா ரெண்டு லெட் டர் குடுக்கறேன். போஸ்ட் பாக்ஸ் எங்கே இருக்குன்னு தெரியுமோல்லியோ? சமர்த்தா போயி போட்டுட்டு வர்றியா?"

தங்கச்சி மறுப்பேதும் சொல்லாமல் கிளம்பினாள். மதிய நேர அமைதி எங்கும் நிலவியது. இருபது நிமிடம் கழிந்தது. திடீரென்று நிசப்தத்தை கிழித்துக் கொண்டு 'படீர்' என்று கேட்டைத் திறந்து உள்ளே மூச்சிரைக்க ஓடி வந்தாள் தங்கச்சி.

அம்மா பயந்து விட்டார், "என்னடி ஆச்சு? என்ன, என்ன! ஏன் இப்படி ஓடி வர்ற?"

சுஜாதா கௌரிசங்கர்

"பசு மாடு துரத்தித்து!" விக்கல்களி னூடே அவள் சொன்ன விஷயம் இதுதான் - இரண்டு தெரு தள்ளியிருந்த தபால் பெட்டிக்குள் கடிதங்களை அவள் போடப் போன போது, வழியில் ஒரு பசு 'தேமே' என்று நின்று கொண்டு அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்ததாம். தங்கச்சி, அதைத் தாண் டிப் போய், கடிதங்களைப் பெட்டியில் போட்டு விட்டு, மீண்டும் திரும்பி வரும் போது -

"முதுகுப் பின்னால புசுபுசுன்னு சத்தம்.." திகிலூட்டினாள்.

"என்ன பண்ணித்து? முட்டிடுத்தா?" நானும் அம்மாவும் பதற... அந்தப் பசுவிற்கு கண் கோளாறோ என்னவோ! தங்கச்சியின் மிளகாய்ப் பழ சிகப்பு கவுனைப் பார்த்ததும், 'இதென்ன, எப்போதும் ஒரே இடத்தில் நிற்கும் பெட்டி (தபால் பெட்டிதாங்க) நடந்து போகிறதே' என்று ஷாக் ஆகிவிட் டது போலும். தங்கச்சி பின்னாலேயே வேகமாக வந்திருக்கிறது!

இவள் திரும்பிப் பார்த்ததும், வாலைத் தூக்கிக் கொண்டு, முகத்தை தாழ்த்திக் கொண்டு, காலால் நிலத்தைப் பிராண்டிய தாம்.

"அது மூச்சா போகப் போறதோன்னு நினைச்சேன்" அவளுக்கு அழுகை முட்டி யது.

ஆனால் பசுவோ, திமுதிமுவென்று துரத்த ஆரம்பிக்க, தங்கச்சி அலறியடித்துக் கொண்டு ஓட ஆரம்பித்திருக்கிறாள். ஆனால் ஒரு அதிர்ஷ்டம் பாருங்கள்... அவள் என்றுமே சரியாக ஓடியது கிடையாது... எப்போதும் 'புல்தடுக்கி' யான அவள், அன்று ஒரு சிறு

'கல்தடுக்கி' பொத்தென்று கீழே உட்கார...

'ஹீஹ்ஹஹீஹீ... ஹ்ஹீ!!'

"எங்கிருந்தோ குதிரை சிரிக்கற சத்தம் வந்துது!"

"குதிரையெல்லாம் சிரிக்காதே? அதுவும் லால்பாக் பக்கம்தான் குதிரையே பாக்க முடியும்" நான் உளற,

"கொஞ்ச நேரம் சும்மா இருக்கியா? அவளே பயந்துகிட்டு வந்திருக்கா. குதிரை சிரிச்சா என்ன, அழுதா என்ன? அதுவா முக்கியம்... நீ சொல்லும்மா" அம்மா சமாதானப்படுத்தினாள்.

"நம்ப வீட்டு எதிர்ல இருக்கற காலி இடத்தைத் தாண்டிப் போவாளே ஒரு பொண்ணு - வெள்ளையா எங்க ஸ்கூல்தான்..."

"அவளா? அவளும் செவன்த் ஸ்டாண்டர்டுதான். ஆனா 'பி' செக்ஷன்" என்றேன்.

"அந்தப் பொண்ணுதான். அவ வீட்டு வாசல்ல விழுந்துட்டேன். அவளும் அவ தம்பியும் என்னைப் பார்த்துச் சிரிச்சா," பூப்பூ!... ஹ்! பெரிய அழுகை தொடங்கியது.

வேடிக்கை என்னவென்றால், குதிரைச் சிரிப்பில் பயந்து போன பசு, ஓட்டமெடுத்து விட்டதாம். எனக்கோ பயங்கரக் கோபமும், கூடவே அவமானமும் பீறிட்டது.

"நீ ஏன் அவ வீட்டு வாசல்ல போயி விழுந்தே? இப்ப செவன்த் ஸ்டாண்டர்டு முழுக்க என் மானம் போகும்! அவ யாரு இவளைப் பார்த்துச் சிரிக்க..."

"சிரிச்சா சிரிச்சிட்டுப் போறா... அதுக்கென்ன..." அம்மாவின் சமாதானம் எங்களைத் தேற்றவில்லை. அன்றிலிருந்து எங்களிருவருக்கும் அந்தப் பெண் 'எதிரி நம்பர் ஒன்' ஆகிவிட்டாள்.

"அவ பேரு 'குசுமா'ன்னு நினைக்கிறேன்" என்றேன் பலத்த யோசனைக்குப் பிறகு.

"குசுமாவோ குருமாவோ... திமிர் புடிச்சது... வெள்ளைக் காக்கா!" தங்கச்சி பொரிந்தாள். நிஜமாகவே குசுமாவின் நிறம் ஒரு அதீத வெண்மைதான்.

திங்கள் மாலை பள்ளி விட்டவுடன், எனக்கு முன்னால் தங்கச்சி வீட்டிற்கு ஓடி விட்டாள். நான் வந்த போது, ஹாலில் இருந்த சோபாவைத் தள்ளி விட்டு, ஜன்னல் வழியே நோட்டம் விட்டுக் கொண்டிருந்தவள், என்னைப் பார்த்தவுடன், "அதோ போறா பாரு, அவதான்" என்று குசுகுசுத்தாள்.

காலி மனையின் மேட்டில் ஏறி நடந்து கொண்டிருந்தார்கள் குசுமாவும் அவள் தம்பியும்.

"அவளை மாடு துரத்தினா எப்படி இருக்கும்? அப்ப மட்டும் சிரிப்பு வருமா?" ஆவேசத்துடன் குரலெடுத்துக் கத்தினாள் தங்கச்சி, "வெள்ளைக் காக்கா! வெள்ளைக் காக்கா!"

அந்தப் பெண் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தாள். அவள் பார்வை எங்கள் ஜன்னல் பக்கம் திரும்பவும், தங்கச்சி டக்கென்று குனிந்து கொண்டாள்.

"நீ தமிழ்ல கத்தி என்ன யூஸ்? இங்கிலீஷ்ல கத்து. அப்பத்தான் அவளுக்குப் புரியும்."

"வொயிட் க்ரோ! வொயிட் க்ரோ!!" தங்கச்சியின் தலை மேலும் கீழும் குதிப்பதை அந்தப் பெண் பார்த்து விட்டாள். அவள் முகத்தில் சன்னமான, தந்திரமான ஒரு புன்னகை அரும்பியது. தன் தம்பியிடம் ஏதோ சொல்லி, எங்கள் வீட்டுப் பக்கம் சுட்டிக்காட்டினாள்.

"நீதான் கத்தறேன்னு கண்டுபிடிச்சுட்டாடீ!" நான் கிலி கலந்த சிரிப்பினூடே சொல்ல,

அந் நேரத்தில் தெருவே அதிரும்படி வந்தது எதிர்க்குரல், "மேட் கௌ! மேட் கௌ!" தங்கச்சிக்குக் கோபம் தலைக்கேறி

1 தம்ளர் ப. அரிசி, 1 தம்ளர் பு. அரிசி, 1 ஸ்பூன் வெந்தயம், 2 ஸ்பூன் உளுந்து கலந்து, 4 மணி நேரம் ஊறவைத்து, அதனுடன் கால் கிலோ நல்ல பழுத்த தக்காளி, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து நைசாக அரைத்து உடனே வார்த்தால் சூப்பர் சுவையுடன் சிவப்பு தோசை ரெடி.

- எஸ். மீனாக்ஷி



பலகாரம் செய்ய எண்ணெய் வைக்கும் போது சிறிது இஞ்சி, வாழைப் பட்டையை அம்மியில் நசுக்கி போட்டுப் பொரித்து எடுத்த பிறகே உபயோகிக்க வேண்டும். இதனால் பலகாரம் அதிக எண்ணெய் குடிக்காது. எண்ணெயும் பொங்கி வழியாது. எண்ணெய்ப் புகையினால் வாந்தி, தலைச்சுற்றல் வரவும் செய்யாது.

- சி. இராசலட்சுமி.



யது. "பாரு என்ன திமிரு! என்னைப் பைத்தியக்காரப் பசங்கறா! தமிழ்லியே திட்டறேன். புரியாத முழிக்கட்டும்!"

ஜன்னல் க்ரில் வழியே ஒரு கையை நீட்டினாள். "ஹே வெள்ளைக் காக்கா!"

எதிர்க்குரலின் இரட்டைத் த்வனி ஆங்காரத்தால் உசுப்பப்பட்டு தங்கச்சியின் அபயத்திற்காக நானும் க்ரில் வழியே கையை நுழைத்தேன். முடிவில் பதினைந்து நிமிட கூச்சல் போருக்குப் பிறகு அக்காவும் தம்பியும் ஓடி விட்டார்கள். ஆனால் இந்த அக்காவையும் தங்கச்சியையும் மீட்க அம்மா வரவேண்டியிருந்தது. எங்கள் இருவருடைய கைகளும் க்ரில்லில் மாட்டிக் கொண்டிருந்தன.

அன்று தொடங்கிய போர், பள்ளியிலும் தொடர்ந்தது. தங்கச்சியின் க்ளாஸ் வேறு கட்டடத்தில் இருந்ததால் அவள் தப்பித்துக் கொண்டாள். நான்தான் சுசுமாவிடம் வசமாக மாட்டிக் கொண்டேன்! என்னைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் சுசுமாக்காரி, தன் தோழிகளிடம் என்னதான் சொல்வாளோ! என் காதுபட சத்தமாகச் சிரித்தார்கள். தாண்டிச் செல்லும் போது "குண்டுக் கரடி" என்றார்கள்.

நான் 'அநாவசியமாக' வம்பிற்கு இழுக்கப்படுவதாக அறிந்து கொண்ட என் தோழிகளும் களத்தில் குதித்தார்கள். (எனக்காக குரலெழுப்பிய சந்திரகாந்தா, ஜ்யோதி, சாயா, ஃபெமீதா மற்றும் இன்னபிற சகதோழிமார்களே... நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் வாழ்க..) பி.டி. க்ளாஸின் போதுதான், உலகத்திலுள்ள மிருகம் - பறவை பெயரெல்லாம் அவிழ்த்து விடப்படும் - பி.டி. டீச்சர் வந்து மிரட்டும் வரை!

அப் பள்ளியில் ஏழாம் வகுப்பு வரை மட்டுமே இருந்ததால், வருட முடிவில் நான் வேறு பள்ளிக்குச் சென்றேன். சுசுமாவும் தான்! ஆனால் அடிக்கடி காலி மனையைத் தாண்டும் வெள்ளைக் காக்கை எங்கள் ஊடலை விசிறி விட்டுத்தான் எரிந்து கொண்டிருந்தது.

ஒரு ஞாயிறு மதியம். வெளியே கிளம்பத் தயாராக, அப்பாவின் கார் கேட்டிற்கு வெளியே நின்றிருந்தது. வழக்கமாக மதிய வேளையில் கட்டிப் போடப்படும் டாபர்மன் நாய் ஜூலி, அன்று 'காவலுக்குக் கெட்டிக்காரி'யாக அவிழ்த்து விடப்பட, சமயம் பார்த்து, பாத்திரம் துலக்க வந்த வேலம்மா, கேட்டைச் சரியாக மூடாமல் உள்ளே போய் விட்டிருந்தாள்.

வெள்ளைக் காக்கையும் அவள் தம்பியும், அப் பக்கமாய் வர, வாசலில் நிற்கும் தங்கச்சியைப் பார்த்து விட்டார்கள்.

"மேட் கௌ! மேட் கௌ!" கத்தலோடு விட்டிருந்தால் பரவாயில்லை.

ஏதோ வேகத்தில், தம்பிக்கார வாண்டு, தெருவைத் தாண்டி ஓடி வந்து, அப்பாவின் கார் பானெட் மேல் தாளம் போட ஆரம்பித்தான், "மேட் கௌ... வ்... வூ! மேட் கௌ..." அவன் முடிக்கும் முன்...

"வள்!" கேட்டைத் தள்ளிக் கொண்டு வெளியே பாய்ந்தது ஜூலி! தம்பிக்காரன் அலறிக் கொண்டு காரைச் சுற்ற, ஜூலியும் விடாமல் காரைப் பிரதட்சிணம் செய்ய... அப்பா ஓடி வந்து ஜூலியைப் பிடித்து இழுத்து நிறுத்தினாலும், பற்களைக் காட்டியது பயங்கரமாக! காரையும், 'வீட்டில் ஒரு நபராக' ஜூலி நினைத்துக் கொண்டிருந்தது. அந்தப் பொடிப் பயலுக்குத் தெரிய வாய்ப்பில்லை.

நானும் தங்கச்சியும் நடுங்கி விட்டோம்.

வெள்ளைக் காக்கையும் அவள் தம்பியும் தான்! அன்று பயந்து ஓட்டமெடுத்தவர்களை, அதன் பிறகு ஜயநகர் மார்க்கெட்டில்தான் பார்க்க முடிந்தது.

ஒவ்வொரு முறையும் வெள்ளைக் காக்கை, எங்கள் இருவரையும் முறைப்பாள். அடுத்து, அவள் உதடுகளில் அந்த பிரத்யேகமான கேலிப் புன்னகை விரிய ஆரம்பிக்கும். ஒருவித, குத்தலான, குதர்க்கமான சிரிப்பு! எனக்கும் தங்கச்சிக்கும் மிளகாயின் எரிச்சலைக் கிளப்பும் சிரிப்பு!

"நான் நிஜமாவே பைத்தியக்கார பசங்கறா மாதிரி சிரிக்கறதைப் பாரு!" இது தங்கச்சியின் வாராந்தரப் பொருமலாக இருந்தது.

அதற்கு அடுத்த வருடமே நாங்கள் சென்னைக்குக் குடிபெயர்ந்து விட்டோம். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, சமீபத்தில் நான் பெங்களூர் சென்றிருந்தேன். ஊரே மாறியிருந்தது. எல்லாமே புதிதாக... பரிச்சயமில்லாததாக... ஆனால் கப்பன் பார்க்கில் பார்த்த வெள்ளைக்காக்கை மட்டும் அதே போல்...

வயசாகி விட்டிருந்தது அவளுக்கு (என்னைப் போலவே!) ஆனாலும் அதே வெள்ளை... என்னைக் கண்டவுடன் அவள் கண்களில் ஒரு கேள்விக்குறி. பிறகு அடையாளம் புரிந்தது போலும்... ஆ... ஆ! அதே சிரிப்பு! அந்த குசும்பான சிரிப்பு.

'மாறவேயில்லியே நீ..' மனத்திற்குள் இத்தனை வருடம் கழித்தும் அவளுடைய அந்தக் குத்தலான சிரிப்பு எனக்கு எரிச்சலை மூட்டியது. ஒரு பெரிய கும்பலுடன் டாய்டிரெயினிலிருந்து இறங்கி நின்றாள்.

"சீக்கிரம் ஏறும்மா. சீட் போயிடும்" பிள்ளை என்னை அவசரப்படுத்த, அந்நேரம் தன் கும்பலிடம் சுட்டிக்காட்டி ஏதோ கூறிக் கொண்டிருந்தாள். என் பக்கம் திரும்பியவர்கள், கொல்லென்று சிரிக்க, அவசரமாக டிரெயினில் ஏறி உட்கார்ந்தேன். டிரெயின் வளைவைத் தாண்டும் வரை கழுத்தை ஒடித்து அவளைப் பார்க்க முயன்றேன். ஏகப்பட்ட கும்பலில் எங்கோ மறைந்து விட்டாள்.

ஊருக்குத் திரும்பியதும் முதல் வேலையாக ஈரோட்டிற்கு ஃபோன் போட்டேன். தங்கச்சியிடம் சொல்லியே ஆக வேண்டும்.

"சொன்னா நம்ப மாட்டே, பெங்களூர்ல யாரைப் பார்த்தேன்னு!"

"யாரை?" சிரித்தாள்.

"அந்த வெள்ளைக் காக்கா ஞாபகம் இருக்கா?"

"ஆங்... எப்படி இருக்கா?"

"நிறைய வயசாயி மூஞ்சி என்னை மாதிரியே முத்திடுச்சு! மாமி மாதிரி இருக்கா, புடைவையெல்லாம் கட்டிண்டு. முன்னாடி பார்த்தப்போ யூனிஃபார்ம்... இப்பப் புடைவை... அந்தக் குசும்பு மட்டும் மாறவே இல்ல.. திமிர் பிடிச்சது..!"

"ஆக்சுவலா... நா அப்படி நினைக்கறதில்ல..!" தங்கச்சி இழுத்தாள்.

"என்ன சொல்ற நீ? புரியலியே!"

"இல்...ல... நாம சின்னவங்களா இருக்கறச்சே எப்படியெல்லாம் என்ஜாய் பண்ணினோம்! 9வது பிளாக் பஜ்ஜிக்காரன் கிட்டே மிளகாய் பஜ்ஜி வாங்குவோமே நினைவிருக்கா? அப்புறம், லைப்ரரி நடத்தின பாலக்காட்டு தாத்தா, நமக்காக பிங்க் கலர் டிசம்பர் பூ கொண்டு வந்து குடுத்த இஸ்திரிக்காரர், என்னைத் துரத்தின பசுமாடு, கேலி பண்ணின வெள்ளைக் காக்காயும் அவ தம்பியும்... ஹூம்... எல்லாமே மிஸ் பண்றேன்டீ... நிஜமாவே..." நீண்ட பெருமூச்செறிந்தாள்...

"ஆமாம்... வெள்ளைக் காக்காகிட்ட 'ஹலோ' சொன்னியா இல்லியா? அவ தம்பி எங்க இருக்கானாம்? அவனோட அட்ரஸ் வாங்கினயா?"

நான் ரிசீவரும் கையுமாக வாய்பிளந்து நின்றேன்!

சின்ன வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொண்டு, தேங்காய், வரமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, பட்டை, லவங்கத்தை அரைத்து வெங்காயத்தையும், அரைத்த விழுதையும் நன்றாக வதக்கிய பின் 1 பங்கு அரிசி, 2 பங்கு நீர் விட்டு வேகவிட்டு உப்பு சேர்த்து கலக்கினால் கலக்கல் ஆனியன் ரைஸ். மதியம் டிபன் பாக்ஸிற்கு நன்றாக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

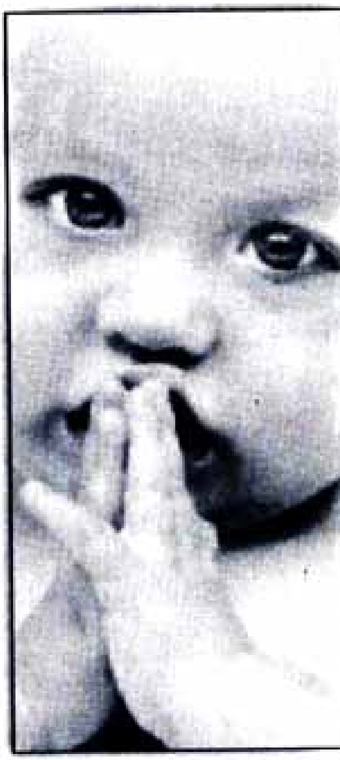


அந்தப் பெண் இத்தனை அவஸ்தைப்பட்டிருக்க வேண்டாம்!

- டாக்டர். கோதைநாயகி
(குழந்தைநல மருத்துவர்)

நவம்பர் மாத மங்கையர் மலரில் ஒரு சகோதரி, பிறந்த குழந்தை பால் ஊட்ட, மார்பில் பால் ஊறவில்லை என்றும், குழந்தை பால் உறிஞ்சத் தெரியாமல் பால் கட்டிக் கொண்டு பட்ட அவஸ்தையையும் எழுதியிருந்தார்.

மிக எளிதாக நிவர்த்திக்கக்கூடிய இந்தப் பிரச்னைக்காக அவர் எவ்வளவு துன்பப்பட்டிருக்கிறார் என்பதால் இதை எழுதுகிறேன்.



உண்மையில் பால் இல்லை என்று ஒரு நிலைமை எந்தப் பிரசவித்த தாய்க்கும் இல்லவே இல்லை. பால் கொடுக்கத் தெரியவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தையின் கன்னத்தில், கடைவாயின் ஓரம் மெல்ல விரல்களால் வருடிக் கொடுத்தால், பிறந்த குழந்தை, உடனே வாயைத் திறந்து சப்ப ஆரம்பித்து விடும். பிறந்த சில நிமிடங்களிலேயே, குழந்தையின் இந்த சப்பும் உந்துதல் இறைவனின் படைப்பில் மிகப் பெரிய அதிசயம் ஆகும். குழந்தையின் விரல்களையே வாயில் வைத்து இதை பரீட்சித்துப் பார்க்கலாம்.

குழந்தையை மார்பகத்தில் வைத்து கன்னத்தின் ஓரம் வருடினாலே போதும். உடனே சப்பி பாலைக் குடிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

பால் கட்டிக் கொண்டு பட்ட அவஸ்தையும் மிகச் சுலபமாக நிவர்த்திக்கக்கூடியதே. பால் கட்டிக் கொண்டால், குழந்தையைத் தொடர்ந்து பால் சப்ப விடுவதே சிறந்த நிவாரணம். 'மார்பில் பால் புளித்துப் போய்த் தங்கி யிருக்கும். அந்தப் பாலைக் குடித்தால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரும்' என்ற தவறான கருத்து நிலவுகிறது.

உண்மையில் மார்பில் பால் இருப்பதில்லை. திசுக்கள் வீங்கி உள்ளன. அவ்வளவே. தொடர்ந்து குழந்தையைப் பாலை சப்ப வைத்தால் இந்த வலியும் வீக்கமும் உடனே நீங்குவது கண்கூடு. பாலைப் பிழிந்து எடுப்பதால் வலி வீக்கம் அதிகமாகி பால் சுரப்பதும் நின்று விடும். மாத்திரை, ஊசி என்று போனாலும் பால் கசந்து விடும். சீழ் கட்டிக் கொண்டால் மட்டுமே மருத்துவரை ஆலோசிக்கலாம்.

சில பெண்களுக்கு மார்பகத்தின் காம்புகள் உள்வாங்கி இருப்பதால் குழந்தைக்குப் பால் சப்ப முடியாத நிலைமை ஏற்படும். கருவுற்று இருக்கும்போதே, இதைக் கவனித்து சிரிஞ்சின் மூலம் இழுத்து விட வேண்டும். அல்லது பிரசவித்த பின்னரும், சிரிஞ்சின் முனையை 'கட்' பண்ணி வெற்றிடம் ஏற்படுத்தி, காம்பில் பொருத்தி இரண்டு, மூன்று முறை இழுத்து விட்டாலே, மார்பகத்தின் காம்புகள் குழந்தை வாய் வைத்து உறிஞ்சுவதற்குத் தோதாக நீண்டு வரும்.

குழந்தை பால் குடிக்கவில்லை என்றால், உடனே பால் ஊறவில்லை என்று முடிவு கட்டாமல், தக்க மருத்துவர்களை அணுகி, ஆலோசித்து வெற்றிகரமாகத் தாய்ப் பால் ஊட்ட முயல வேண்டும்.

அன்னதானப் பிரபுவே சரணம் ஐயப்பா!

கார்த்திகை முதல் மகரஜோதி வரை

ஐயப்பசாமிகளுக்கு சபரி மலையில்

அன்னதானம் செய்திட அரிய வாய்ப்பு

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஐயப்பன் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்" பம்பாவில் நடத்தும் **2**ம் ஆண்டு அன்னதான சேவையில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

சபரிமலை வாசன் வீற்றிருக்கும் மலை, ஸ்ரீ இராமனுக்கு சபரி கனி கொடுத்த இடம், ஐயன் ஹரிஹர சுதன் ஐயப்பன் அமர்ந்து அருளாசி புரிந்து மகர ஜோதியாக காட்சி தரும் திருமலை தான் **சபரிமலை.**

எல்லையில்லாப் பேருளைப் பொழியும் **கலியுக வரதன்** மனித குலத்தின் தொல்லைகளைக் களையவே அவதாரம் எடுத்தவர். வேண்டிவரும் பக்தர்களுக்கு, விரைவாக வரம் தரும் தெய்வம் தான் நம் **சபரிமலை ஐயப்பன்.**

பாமரர் முதல் மெத்த படித்தவர்கள் வரை, பரம ஏழை முதல் பல கோடிக்கு அதிபதிகள் வரை வித்தியாசம் பாராமல் சரண கோஷம் பாடி, பேட்டை துள்ளியாடி, பம்பாவிலிருந்து நடந்து சென்று, பக்திப்பரவசத்தோடு பதினெட்டுப்படிகள் ஏறி, **வில்லாளி வீரனை , வீரமணி கண்டனை** தரிசித்து ஆனந்தம் அடைபவர்கள் கோடானு கோடி பக்தகோடிகள்.

விரதங்களுக்கு முழு வடிவம் தந்த தெய்வம், ஒழுக்கத்திற்கு பாதை வகுத்த தெய்வம் என நமக்குத் தெரிந்தாலும், நோன்பிருந்து வழிபாடு செய்ய முடியாதவர்கள் அநேக அன்பர்கள். நோன்பிருந்து வழிபட்டாலும் நடந்து சென்று மலையேறி, பதினெட்டு படி மிதிக்க முடியாதவர்கள் ஆயிரம் ஆயிரம் அன்பர்கள். அவர்களும் ஐயனின் பேரருளைப்பெற **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்"** மூலம் பம்பாவில் அன்னதானம் செய்து **ஹரி ஹர சுதனின்** அருளைப் பெற சிறந்த வாய்ப்பு.

மகர ஜோதிக்கு கடின விரதமிருந்து, இருமுடி சுமந்து சபரிமலை செல்லும் ஐயப்பன்மார்களுக்கு அன்னதானம் செய்வதால் அன்னதானப்பிரபுவின் எல்லையில்லாப் பேரருளை பெற்று வாழ்நாளில் எப்பொழுதும் உணவு தட்டுப்பாடின்றி மனநிறைவுடன் வாழலாம். ஐயன் ஐயப்பனை நேரில் தரிசிக்க முடியாதவர்கள், பம்பாவில் **"ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்"** மூலம் கார்த்திகை முதல் மகர ஜோதி வரை நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணிக்கு, தங்களால் இயன்றளவு, நன்கொடையை அனுப்பி ஐயனின் எல்லையில்லாப் பேரருளைப்பெற வேண்டுகிறோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- **ரூ.500- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.1000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.5000- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு வருடத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

ரூ. 500, ரூ.1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு சபரிமலையில் ஐயப்பன் பாதங்களில் பூஜிக்கப்பட்ட ஐயப்பன் வெள்ளி டாலருடன், பிரசாதங்களும் அனுப்பிவைக்கப்படும்.

ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு வருடமும் **கார்த்திகை முதல் மகர ஜோதி வரை சபரி மலையில் அன்னதானம்** செய்து ஆறு வருடங்கள் **ஆன்மீகம் மாத இதழ்** தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர் தங்களுடைய பெயர், நட்சத்திரம், குலம், கோத்ரம், பிறந்த நாள், திருமண நாள் மற்றும் வேண்டுதல், பிரார்த்தனை இவைகளை முழு விலாசத்தோடு தெரிவித்தால் , அதற்கேற்ப நாங்கள் சபரிமலையில் ஸ்ரீ ஐயப்பனிடம் பிரார்த்தனை செய்வதுடன் பம்பாவில் ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு **அன்னதானம்** செய்தும் தங்களுக்கு பிரசாதங்களை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபட விரும்பும் ஐயப்பபக்தர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4 என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி **ஐயப்பனின்** பேரருளைப் பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, Fax : 044-5206 6525. E-mail:siva siva @ vsnl.net



கடின விரதமிருந்து, இருமுடி சுமந்து செல்லும் ஐயப்பசாமிகளுக்கு சபரி மலையில் அன்னதானம் செய்வது என்பது வாழ்க்கையில் பெறுதற்கரிய இறை செயலாகும் !

கல்லூரியில் ஒரு மெகானிக் ஷாப்!

சென்னையில் ஒரு குடிசைப் பகுதியில் வாழும் ஏழைக் குடும்பத்தில் ஐந்தாவது குழந்தையாகப் பிறந்தவள் லக்ஷ்மி. விவசாயி அப்பாவினால் குழந்தைகளுக்குச் சரியான உணவைக் கொடுக்கக் கூட வசதியில்லை. பாதி நாட்கள் பலரும் பட்டினி. இன்று உடன் பிறந்தவர்களிடம் உதவி கேட்க வேண்டிய நிலை மாறி குடும்பத்திற்கும் கொடுத்து உதவுகிறாள் லக்ஷ்மி. காரணம் பத்தாவது வரை படித்திருந்த லக்ஷ்மி இன்று வீட்டில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உதவும் 'ஹோம் நர்ஸாக' பணி புரிந்து கை நிறையச் சம்பாதிக்கிறாள்.





இரண்டே அறைகள் உள்ள ஒரு ஒண்டுக் குடித்தனத்தில் வாழும் தபால் வங்கி ஊழியரின் குடும்பத்தில் நான்காவதாக பிறந்தவள் சந்திரா. வீட்டு வேலை செய்ய வேண்டிய நிலை வருமோ என்று அஞ்சியவள் இன்று பார்மஸி ஒன்றில் கணக்கு வழக்குகளை, பில் போடுவதை கணிப்பொறியில் இயக்குபவராகப் பணிபுரிகிறாள். இந்தத் துறையில் ஈடுபாடு ஏற்பட்டதால் பார்மஸி துறையில் டிப்ளமா கோர்ஸ் படிக்கத் தொடங்கியுள்ளார்.

வறுமைக்கோட்டின் கீழ் வாழும் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த இவர்களைக் கை தூக்கி விட்டது யார்? கௌரவமான பணியைச் செய்ய வேண்டும் என்ற இவர்களின் கனவை நிறைவேற்றியது ANEW. (Associaton for Non Traditional Employment for Women) என்ற நிறுவனம். இளம்பெண்கள் சுயமாகச் சம்பாதித்து தங்கள் நிலைமையை சமுதாயத்தில் கௌரவமாக நிலைநாட்டிக் கொள்ள உதவும் ஒரு சேவை மனப்பான்மையை நோக்கமாகக் கொண்டு இயங்கி வரும் நிறுவனம் ANEW. இந் நிறுவனத்தின் தலைமைப் பொறுப்பாளர் வத்சலா ராமகிருஷ்ணன் இந்த நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியைப் பற்றிக் கூறுகிறார்...

''பத்தாவது அல்லது பன்னிரெண்டாவது வரை இலவசமாகப் படித்த பெண்களை மேலே படிக்க வைக்க முடியாத பெற்றோர் வீட்டு வேலைக்கும், கூலி வேலைகளுக்கும் அனுப்புகின்றனர். இவர்

களைப் போன்றோர் பாரம்பரியமாக பெண்கள் செய்யும் தொழில்கள் அல்லாத பிற தொழில்களை வொகேஷனல் டிரெயினிங்காகப் பெற்று முன்னேறினால் என்ன என்ற நோக்கத்தோடு ஆரம்பிக்கப் பட்டதே ANEW என்ற இந்த நிறுவனம். இரண்டு மூன்று பெண்களும், ஆண்களும் சேர்ந்து தொடங்கிய இந் நிறுவனத்தை இன்று பதினோரு பெண்மணிகள் நடத்தி வருகின்றனர். பல நல்லிதயங்களின் ஆதரவே இதன் பின்னணியாக இருந்து வருகிறது.

இளம்பெண்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டதும், எந்த வேலையைக் கற்றுத் தரலாம் என்று சிந்தித்த போது, "வயதானவர்களையும், நோயாளிகளையும் கூட இருந்து கவனிக்க முடியாமல் தவிக்கும் நிலையில் கணவன் மனைவி இருவரும் பணிக்குச் செல்லும் நிர்ப்பந்தமான நிலையில் பலர் உள்ளனர். இவர்களுக்கு உதவ "ஹோம் நர்ஸிங்' என்ற டிரெயினிங் பயின்ற பெண்கள் உதவ முடியும். அதனால் அந்த டிரெயினிங்கை கற்றுத் தரத் தொடங்குங்கள் என்று அறிவுரை கூறினார் ஒரு டாக்டர்.



டாக்டர். ரங்கராஜன் மெமோரியல் சுந்தரம் பவுண்டேஷன் மருத்துவமனை இதற்கு ஆதரவு தந்து கோர்ஸில் கற்றுத் தர வேண்டிய படிப்பையும் வடிவமைத்துத் தந்தது. ஒரு இல்லத்தரசி இலவசமாக தந்த கார் ஷெட் ஒன்றில் பத்து சேர்களைப் போட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. ஒன்றரை மாதம் தியரி, ஒன்றரை மாதம் பிராக்டிகல், ஒரு மாதம் 'லிட்டில் சிஸ்டர்ஸ் ஆப் த புவர்' என்ற இல்லத்தில் டிரெயினிங் பெற்று பல நூறு பெண்கள் பல இடங்களில் வேலையில் அமர்ந்துள்ளனர். இங்கு நிறுவனத்தில் இந்த கோர்ஸை திருவனந்தபுரம் சித்திரைத் திருநாள் மருத்துவமனையில் பதிமூன்று வருடங்கள் தலைமை நர்ஸாகப் பணிபுரிந்த மேரி ஸ்டெல்லா என்பவர் திறம்பட கற்றுத் தருகிறார்.

அடுத்தபடியாக பெண்கள் எங்கு வேலைக்குச் சென்றாலும் கம்ப்யூட்டர் இயக்கத் தெரியுமா என்று கேட்பதால், கம்ப்யூட்டர் கல்வியைக் கற்றுத் தர நிர்மானித்தோம். ஒரு அலுவலகத்தில் பணிபுரிய அடிப்படையாகத் தெரிய வேண்டிய கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ், தமிழ் சாஃப்ட்வேரில் பணிபுரிய, இன்டர்நெட்டில் தொடர்பு கொள்ள கற்றுத் தரப்பட்டது. இதைக் கற்பிக்கத் தேவையான கம்ப்யூட்டர்களை, பல நிறுவனங்கள் தந்து உதவின.

மூன்றாவதாக ஆட்டோ ரிக்ஷா ஓட்டும் பயிற்சியை பெண்களுக்குக் கற்றுத் தரும் பயிற்சி தொடங்கப்பட்டது. நான்கு சக்கர வாகனத்தினை ஓட்டப் பயின்று பிறகு ஆட்டோ ரிக்ஷா ஓட்டும் லைசென்ஸை பெற்ற பெண்களை ஒரு சிறப்புப் பணியில் ஈடுபடச் செய்திருக்கிறோம். பஜாஜ் கம்பெனியால் பிரத்யேகமாக பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் வசதியாக அமர்ந்து புத்தகப் பையை தனியாக வைத்துக் கொள்ளும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட ஆட்டோக்களை வாங்கி இவர்களை பணியில் அமர்த்தியுள்ளனர்.

சின்மயா வித்யாலயாவின் மூன்று பிரிவு பள்ளிகளுக்கும், டாலண்ட் டைம் என்ற பள்ளிக்கும் காலையிலும் மாலையிலும் குழந்தைகளை ஏற்றிச் செல்லும் இப் பெண்

கள் பகல் வேளையில் அப் பள்ளியிலேயே அட்டெண்டராகப் பணிபுரிகின்றனர். இவர்கள் அனைவருக்கும் ரோட்டரி கிளப்பின் உதவியோடு பத்து ஆட்டோ ரிக்ஷாக்கள் வாங்கித் தரப்பட்டுள்ளன.

இன்று ஆயிரக்கணக்கான பெண்மணிகள் இரண்டு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுகின்றனர். அவற்றைச் சீர் செய்யும் மெக்கானிக் பயிற்சியைக் கற்றுத் தர ஸிவ்ராஜ் மோட்டார்ஸ் நிறுவனம் முன்வந்துள்ளது. எங்கள் நிறுவனம் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பெண்கள் இங்கு மற்ற மெக்கானிக்குகளுடன் சரிநிகர் சமானமாக பயிற்சி பெற்று வருகின்றனர். அதன் பிறகு டி.வி.எஸ். டீலர் ஒருவரிடம் டிரெயினிங் பெறுவார்கள். இவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு அளிக்கும் வகையில் எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரி, தங்கள் கல்லூரி வளாகத்தில் ஒரு சிறிய காரெஜ் அமைக்க ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர். கல்லூரி மாணவிகளின் வண்டிகளைப் பழுதுபார்க்க இனி சிரமப்பட அவசியமில்லை.

பெண்கள் விரும்பிக் கற்கக்கூடிய கலை அழகுக் கலை. ஆனால் அதைக் கற்க நிறைபச் செலவாகும். அழகுணர்ச்சியும், திறமையும் நிறைந்த ஐந்து பெண்களை எங்கள் நிறுவனம் தேர்ந்தெடுத்துத் தர, கேவின்கேர் நிறுவனம் அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறது. ஆறு மாத கால பயிற்சிக்குப் பிறகு அவர்களே வேலைக்குச் சேர்த்துக் கொள்ள முன்வந்துள்ளனர்.

பல நல்லிதயங்களின் ஆதரவோடு, லரின் நன்கொடைகளின் மூலம் மட்டுமே இயங்கி வரும் இந்த நிறுவனத்தில் மேனேஜராகப் பணிபுரியும் திரு. சுப்பையன் இப் பெண்களுக்கு ஒரு தந்தையாக விளங்குறார். இந் நிறுவனத்தின் இணை கிளையாக Friends of ANEW என்ற நிறுவனம் யூயார்க்கில் இயங்கி வருகிறது. இரண்டு று வனங்களும் சம அளவிற்கு நிதி திரட்டுன்றனர். ஒவ்வொரு வருடமும் நிதி சேர்க்கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. லரின் ஆதரவோடு, அரசாங்க ஆதரவை திர்பார்த்து நிற்கும் இந்த நிறுவனம் எழுறுக்கும் மேற்பட்ட பெண்களை வெளிச்த்திற்குக் கொண்டு வந்துள்ளது.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

"கீர்த்தனா, அப்பலேருந்து பாக்கறேன், அங்கியும், இங்கியும் அலஞ்சுகிட்டே இருக்கியே, கொஞ்ச நாழி இங்க வந்து உக்காரு" என்று சுந்தரம் கூப்பிட்டார். மனைவி ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்வது அவருக்கு மனசாகவில்லை. மதியம் கோழித் தூக்கம் போட்டு எழுந்ததிலிருந்து பார்க்கிறார் இன்னும் அவள் ஒரு நிமிடம் கூட உட்கார வேயில்லை. அவர் முழித்துக் கொண்டது எப்படித்தான் தெரிந்ததோ காபி தம்ளர் கடச்கட அவர் முன் நீண்டது. குடித்து விட்டு எழுந்து போய் சமையல் அறையில் தம்ளரை வைத்தபோது அவள் பஜ்ஜிக்கு மாவு பிசைந்து கொண்டிருந்தாள். செய்தித் தாளில் காலையில் படிக்க விடுபட்டவை களையெல்லாம் ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவர் மேய்ந்து முடிக்கவும் ஒரு தட்டில் பஜ்ஜி சட்னியை அவள் கொண்டு வந்து வைக்கவும் சரியாக இருந்தது.

டிபனை முடித்துக் கொண்டு கொஞ்சம் தொலைவில் இருந்த நர்ஸரி பள்ளிக்குப் போய்க் காத்திருந்து முகமெல்லாம் பூவாகச் சிரிக்க ஓடி வந்த பேத்தி சுஜாதாவை கொஞ்ச தூரம் தூக்கிக் கொண்டும் கொஞ்ச தூரம் பிஞ்சுக் கையைப் பற்றி நடத்தியும் வீட்டுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தார். காலையில் குழந்தை ரிக்ஷாவில் போய் விடுவாள்; மாலை கூட்டி வருவது அவர் வேலை. நடைக்கு நடையும் ஆச்சு, அன்றைய விஷயாதிகளை பேத்தி மழலையில் ஆவலுடன் சொல்லுவதை நிதானமாகக் கேட்டு இரசித்து அவர் அடையும் மகிழ்ச்சி வேறெதிலும் கிடைக்காத ஒன்று. பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் பெங்களூரில். இருவரும் வேலை பார்ப்பதால் பேத்தி இவர்களுடன். பேத்தியுடனான எக்ஸ்க்ளூஸிவ் இன்டர்வ்யூ இந்த நடைப் பயணத்தின் போது மட்டும்தான். வீடு வந்து விட்டால் அப்புறம் படிக்கும் நேரம் தவிர அவள் ஒரு நிமிடத்துக்கு மேல் ஒரே இடத்தில் இருக்கவே மாட்டாள்.

வீட்டுக்கு வந்ததும் பாட்டிக்கு ஒரு முத்தா கொடுத்து விட்டுக் குழந்தை தன் விளையாட்டுச் சாமான்களோடு அடுத்த வீட்டுக்கு ஓடி விட, பாட்டி மூட்டை அளவு இருந்த அவளுடைய புத்தகப் பையைக் காலி

மனசுக்குள் ஒரு ஊஞ்சல்!



பண்ணி எல்லாவற்றையும் அலமாரியில் அடுக்கி விட்டு டிபன் பாக்ஸைத் தேய்த்துக் கவிழ்த்து விட்டு ஹாலில் வந்து எட்டிப் பார்த்தாள். சுந்தரம் அவளைக் கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுக்கச் சொல்லிக் கூப்பிட்டது அப்போதுதான்.

"இருங்க வரேன். சுஜிக்குட்டி சாப்பிடா மலே அடுத்த வீட்டுக்கு ஓடிப் போய்ட்டா. கூப்பிட்டாலும் இப்போ வர மாட்டா. நாலு பஜ்ஜியை அங்கேயே போய் ஊட்டி விட்டு வந்துடறேன்," என்றாள்.

''அவங்க கொழந்தைக்கும் ரெண்டு சேர்த்து எடுத்துட்டுப் போ."

"நாலு பஜ்ஜின்னு சொன்னதே அதுக்கும் சேத்துதான். உங்க பேத்தி ரெண்டு சாப் டாலே பிள்ளையாருக்குத் தேங்காய் உடைக்கணும்."

''மூடி போட்ட பாத்திரத்துடன் கீர்த்தனா கேட்டைத் திறந்து கொண்டு வெளியே நடக்க, ஐம்பது வயதுக்குள்ளேயே பாட்டியாகி விட்ட அவளைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டே சுந்தரம் மெதுவாக ஊஞ்சலாட ஆரம்பித்தார் - வேகமாக ஆட்டினால் தலை சுற்றும். ஆனால் ஊஞ்சல் ஆடப் பிடிக்கும்.

"என்ன யோசனை?" என்றபடி கீர்த்தனா வந்து அவரோடு ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்தவள் உடனேயே 'அடடா' என்று எழுந்தாள்.

''மணி அஞ்சரை ஆச்சே. குழந்தை ஆபீஸ்லேருந்து இப்ப வந்துடுவாள். அவளுக்குக் கத்திரிக்கா பிடிக்காது. பஜ்ஜி பண்ணும்போதே ஒரே ஒரு வாழைக்காயை நறுக்கித் தனியா பண்ணணும்னு நெனச்சுண்டேயிருந்தேன், மறந்து போய்டுச்சு. இதோ அஞ்சே நிமிஷம். போய் நாலு பண்ணி வெச்சுட்டு வந்துடறேன்."

"இதான் ஒரு வேலைக்கு இரு வேலைங்கறது. ஒரு நாள் போய்ட்டுப் போறதே.



திருச்சி. கே. பரணி

பூஸ்ட் கொஞ்சம் கூட கரைச்சுக் கொடுத்துடேன், நைட் சீக்கிரமா சாப்டுடட்டும்."

"ரொம்ப அழகுதான். அவ பாவம் மத்தியானமும் சரியா சாப்பிடறதில்லை. இட்லின்னா மூணு, தோசைன்னா ரெண்டுன்னு எண்ணித்தான் எடுத்துட்டுப் போறா. ஆஃபீஸ்லயும் வேலை செஞ்சுட்டு பஸ்லயும் நெருக்கி அடிச்சுட்டு வரணும். வர்றபோதே ஜீவனே இல்லாமதான் வருவா பாவம். பட்டினி போட முடியுமா? நைட் ஸ்ரீதர் வரதுக்கு நாழியானாலும் ஆகலாம். அது வரைல இவ தானும் சாப்பிட மாட்டா. நாலு பஜ்ஜி போட எத்தனை நாழியாகும்? இதோ வந்துட்டேன்'' என்று கீர்த்தனா மீண்டும் சமையலறைக்குள் நுழைந்தாள்.

திருப்தியோடு மீண்டும் ஊஞ்சல் ஆடத் தொடங்கியது.

இந்தக் கரிசனம்தான் அவர் தன் அம்மா கீர்த்தனாவிடம் காட்ட வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டது. அது நிராசையானாலும் கீர்த்தனாவாவது தன் மாட்டுப் பெண்ணை நன்றாக நடத்தி அவள் மனம் கோணாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று அவர் ஆரம்பத்திலிருந்தே மனைவியைத் தயார் பண்ணியிருந்தார். தன் முயற்சி வீணாகவில்லையென்ற திருப்தி இப்போது அவர் முகத்திலேயே தெரிந்தது.

கொஞ்ச நேரத்தில் கேட் திறக்கும் சத்தத்தோடு, "அம்மா" என்று மைதிலி வாஞ்சையுடன் கூப்பிடும் குரலும் சேர்ந்து வர, சமையல் அறையிலிருந்து "வாம்மா குழந்தை" என்று கீர்த்தனாவின் பதிலில் அதே

மணத்தக்காளிக் கீரையை வதக்கி பருப்போடு மிளகாய், உப்பு புளி சேர்த்துத் துவையலாக அரைத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். வயிற்றுக்கு மிகவும் நல்லது. வாய்ப் புண்ணுக்கும் நல்லது.

\- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வாஞ்சை கொஞ்சமும் குறையாமல் பிரதி பலித்தது. சமையல் அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்த மைதிலியை "நீ போய் மூஞ்சி அலம்பிட்டு சோபால ஃபான் கீழ உக்காரு" என்று அனுப்பி விட்டு கடகட பஜ்ஜி வெங்காய சட்னியைத் தட்டில் வைத்துக் கொண்டு வந்து டீபாயில் வைத்து விட்டு கீர்த்தனா தானும் மாட்டுப் பெண் பக்கத் தில் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

சுந்தரத்திடமிருந்து ஒரு நிம்மதிப் பெரு மூச்சு கிளம்பியது. ஊஞ்சல் மெதுவாக முன் னும் பின்னும் அசைய அவர் மனம் பின் னோக்கிப் பயணித்தது. கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடமாக மனைவியிடம் பேசிப் பேசி அவ ளைத் தயார்ப்படுத்தியிருந்ததன் பலன்தான் இந்த அன்யோன்யம்.

பிள்ளை ஸ்ரீதருக்குக் கல்யாணம் பண்ண லாம் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்ட கையோடு, குடும்பம் பிரிந்து விடுமோ என்ற பயமும் அவருக்குக் கூடவே ஏற்பட்டது உண்மை தான். தனக்குக் கல்யாணம் ஆன புதிதில் தன் அம்மா நடந்து கொண்டதை அவர் நினைத்துப் பார்த்தார். அம்மாவுக்கு மரு மகள் என்பவள் பிள்ளையைப் பங்கு போட் டுக் கொள்ள வந்திருப்பவள் என்றுதான் எண்ணமே. ரொம்ப சாதுவான, மென்மை யான அம்மா இப்படி மாறுவாள் என்று அவர் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை.

எவ்வளவு சீர் கொண்டு வந்தாலும் போறாது, இன்னும் வேண்டும் என்ற பேராசை, மனைவியோடு மகன் எங்கே போனாலும் கூடவே தன்னையும் கூட்டிப் போக வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு, மனை விக்குப் பரிந்து ஏதாவது ஒரு வார்த்தை மகன் சொல்லி விட்டாலும் அது எவ்வளவு நியாயமாக இருந்தாலும் சரி, தலையணை மந்திரம் என்ற அசிங்கமான வார்த்தைப் பிரயோகம், மருமகள் மாமியாரிடம் எவ் வளவு மரியாதையாக நடந்து கொண்டா லும் அதெல்லாம் வெறும் வேஷம் என்ற தீர்மானம், இவற்றின் மொத்த உருவமாகவே அம்மா இருந்ததில் குடும்பம் நரகமானது தான் மிச்சம்.

அம்மா அந்தக் காலத்து மனுஷி. அவ ரால் மாற்ற முடியவில்லை. ஆனால் அதே சரித்திரம் இப்போதும் நடந்து விடக் கூடாதே என்று அவர் கவலைப்பட்டார். நல்ல வேளையாக கீர்த்தனா இந்தக் காலத் துப் பெண். படித்தவள். சொன்னால் புரிந்து கொள்ளக்கூடியவள். தனக்கு மாட்டுப் பெண்ணாக வருபவளும் இன்னொரு வீட்

குதிகால் வலி, கடுப்பு இருப்பின் அரை செங்கல்லை எடுத்து அடுப்பில் சுட வைத்து, எருக்கம் இலைகளை நான்கைந்து பறித்து வந்து சூடான கல் மீது போட்டு பொறுக்கும் சூட்டில் குதிகாலை அதன் மேல் வைத்து அழுத்தி எடுக்க வலி பறந்து விடும்.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



டின் பெண்தான், தனக்கும் அவள் பெண்ணாகவே இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப் பட்டாள். ஸ்ரீதர் அவர்களுக்கு செல்லப் பிள்ளை. அவன் ஆசைப்பட்டு அவர்கள் எதையும் மறுத்தது கிடையாது. அவன் முகம் நோக எதுவும் சொன்னது கிடையாது. அவனுக்குப் பிடித்த பெண்ணாக, அவன் மனதுக்கிசைந்து நடந்து கொள்பவளாய் ஒருத்தி வந்தால் போதும் என்றுதான் அடிக்கடி இருவரும் பேசிக் கொள்வார்கள்.

"இந்த மாதிரி நீயும் நெனக்கறதே எனக்கு சந்தோஷம். ஆனா என் பயமெல்லாம் மாமியார் ஸ்தானம் வந்த அப்புறமும் நீ இப்படியே இருக்கணும்கறதுதான்" என்று ஒரு நாள் அவர் சொன்னார்.

"நான் இதுல ரொம்ப கிளியரா இருக்கேன். நம்ப பொண்ணை அவ புருஷன் வீட்டுக்கு அனுப்பிச்சிருக்கோம். இன்னொருத்தர் வீட்டுப் பொண்ணு இப்போ இங்க வரப் போறா. எனக்கு ரெண்டு பேரும் ஒண்ணுதான்" என்றாள் கீர்த்தனா.

"ஒண்ணு மனசுல வெச்சுக்கோ. மருமகள் வந்த புதுசுல 'நீ எங்க பொண்ணு மாதிரி'ன்னு மாமியார் சொல்றது இப்பொ ஒரு ஃபாஷன் ஆய்டுச்சு. பொண்ணு மாதிரின்னு வாய் சொல்றதா மனசு சொல்ற தாங்கறதைப் பாக்கணும். இந்த நாள்ல யாருமே நிறைய பெத்துக்கறதில்லை.

ஒன்னு ரெண்டோட நிறுத்திக்கறா. கொழுந்தைகளை ரொம்ப செல்லமாத்தான் வளர்க்கறாங்க. அதனால நாமளும் மருமகளாப் பார்க்காம நம்ப பொண்ணுன்னு பாத்தோம்னா அதே பிரியம் நம்மகிட்டேயும் ஆடோமெடிக்கா வந்துடும்."

கடவுள் கிருபையில் மைதிலி கல்யாணமாகி வரும்போதே 'அப்பா, அம்மா' என்று பாசத்துடன்தான் வீட்டுக்குள் அடியெடுத்து வைத்தாள். வந்த நாளிலிருந்தே கீர்த்தனா அவளை ஒரு வேலையும் செய்ய விடவில்லை. "இதோ பாரும்மா. ஸ்ரீதர் கொஞ்சம் முன்கோபி. அவனுக்கு வேண்டியதை மட்டும் நீ பார்த்துப் பண்ணு போதும். இங்கே வீட்டுல என்ன பெரிய வேலை? இதெல்லாம் நான் பாத்துக்கறேன். இத்தனை நாள் உங்க வீட்ல எப்படி இருந்தியோ அப்படியே இங்கியும் இரு" என்று சொல்லி விட்டாள்.

மைதிலியும் காலையில் காப்பி போட்டு எல்லோருக்கும் கொடுத்து விட்டு சமையல் அறையிலிருந்து வெளியே வந்து விடுவாள். அதன்பின் ஸ்ரீதரை எழுப்பி, அவனுக்குத் தேவையானவற்றை கவனித்துச் செய்து விட்டுத் தானும் தயாராகி ஆஃபீஸுக்குப் போகத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கும். ஆனால் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் 'அம்மா அப்பா' என்று வளைய வளைய வந்து கொண்டிருப்பாள்.

"என்னப்பா உங்களுக்குள்ளேயே சிரிச்சுக்கறீங்க?" என்று மைதிலி கேட்ட போது தான் அவர் இந்த உலகத்துக்கே வந்தார். "உன்னை மாதிரி பொண்ணு கிடைச்சிருக்கும் போது நான் சிரிக்கறதுல என்னம்மா அதிசயம்?"

ஸ்ரீதர் வந்ததும் மைதிலி அவனுக்கு வேண்டியதை கவனித்து விட்டு அடுத்த வீட்டுக்குப் போய் சுஜாவைக் கூட்டி வந்து உட்கார்த்தி அதற்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தாள். கீர்த்தனா இரவுச் சாப்பாடு தயார் செய்ய சமையல் அறையில் புகுந்து கொண்டாள்.

இரவு எல்லா வேலையும் முடிந்து படுக்கையில் வந்து உட்கார்ந்த போது கீர்த்தனாவின் முகம் என்றைக்கும் இல்லாமல் வாடியிருந்தது. "ஏம்மா உடம்பு சரியில்லையா?" என்று சுந்தரம் ஆதுரத்துடன் கேட்டார்.

"டயர்டா இருக்கு, வேற ஒன்னுமில்லை. ஆனா மனசுதான் சரியில்லை."

"என்ன ஆச்சு?"

"மத்தியானம் உங்ககிட்டே சொல்ல மறந்துட்டேன். நீங்க பாங்க்குக்குப் போயிருந்த போது நம்ம சம்பந்தி மாமி - மைதிலியோட

அம்மா போன் பண்ணினாங்க. முந்தி மாதிரி இப்பல்லாம் அந்த மாமி அவ்வளவு பொலைட்டா பேசறதில்லே. ஃபெமிலியாரிடி ப்ரீட்ஸ் கன்டெம்ப்ட் போலிருக்கு."

"நீயா ஏன் அப்படி நெனச்சுக்கறே? முன்னெல்லாம் அவங்களுக்கும் நமக்கும் அவ்வளவா பழக்கம் கிடையாது. அதுனால பொலைட்டா பேசியிருப்பா. இப்ப நம்மளைப் பத்திப் புரிஞ்சுட்டிருக்கா. அதுனால சினேகிதமா பேசறா. அவ்வளவுதான்."

"உங்களுக்கு எப்பவுமே சம்பந்தின்னா ஒசத்தி. நீங்க விட்டுக் கொடுப்பீங்களா?"

"எதுக்காக விட்டுத் தரணும்? அவங்க வீட்டு மகாலக்ஷ்மியை நம்ம வீட்டுக்கு அனுப்பிச்சிருக்கா. தாங்க்ஸ்தான் சொல்லணும்... இதைப் பத்தி ஸ்ரீதர்கிட்ட எதுவும் வாயை விட்டுடாதே."

"ஏன், அவன் பொண்டாட்டி பக்கம் விட்டுக் கொடுக்காம என்னைத் திட்டுவானோன்னு நெனைக்கறீங்களா? என் பிள்ளைக்கு எப்பவும் நான் ஒசத்திதான்."

"அடி அசடே, உடம்பு சரியில்லாததால நீ தெளிவில்லாம பேசறே. அவனுக்கு நீ ஒசத்திங்கறதாலதான் நான் பயப்படறேன். அவனோட மாமியார் உங்கிட்ட சரியா நடந்துக்கல்லேன்னு நீ சொன்னா அவன் மைதிலியைத் திட்ட ஆரம்பிச்சுடுவான்."

கீர்த்தனா கொஞ்சம் அமைதியானாள். நீங்க சொல்றது சரிதான். அந்தக் கொழந்தை "பாவம். தன் அப்பா அம்மாவையெல்லாம் விட்டுட்டு நம்பளை நம்பி இங்கே வந்து இருக்கா. அவ மனசு வாடற மாதிரி ஸ்ரீதர் ஒண்ணும் பேசிடக் கூடாதுதான். ஆனால் இன்னொரு விஷயம் எனக்கே மனசை உறுத்திண்டுதான் இருக்கு. மைதிலியை சமையல் வேலை ஒண்ணும் பண்ண வேண்டாம்னு நான் சொன்னது நிஜம்தான். அதுக்காக ஒரு நாள் கூடவா நான் இன்னிக்கு சமைக்கறேன்னு வரக் கூடாது? லீவு நாள்ல கூட மாட ஏதாவது ஒத்தாசை பண்ற தோட சரி!"

படுத்துக் கொண்டிருந்த சுந்தரம் எழுந்து உட்கார்ந்தார்.

"கீர்த்தி. நீ உண்மையிலேயே குழம்பித்தான் போயிருக்கே. மைதிலி ஏதாவது பண்ணணும்னா அவகிட்ட நேரடியாச் சொல்லு. அவ பண்ணாம இருக்க மாட்டா. ஆரம்பத்துலேயே நீ அவகிட்டே என்ன சொன்னே? உங்க வீட்ல இருந்த மாதிரியே இங்கியும் இரு. ஒரு வீட்டு வேலையும் செய்ய வேண்டாம்னு சொல்லலை?

மனசுக்குள்ள எதையாவது நெனச்சுண்டு அதை அவ தானாவே கண்டுபிடிச்சு அது மாதிரி பண்ணணும்னு எதிர்பார்க்காதே. பாதி ப்ராப்ளம் நிறைய பேர் வீட்ல இந்த மாதிரிதான் ஆரம்பிக்கறது. மருமகளை பொண்ணா நடத்தறதுன்னா அவளை ஒரு வேலையும் செய்ய விடக் கூடாதுன்னு அர்த்தம் இல்லை. பாசத்தோட, சினேகத்தோட இருக்கறதுதான் முக்கியம்."

கீர்த்தனா கொஞ்சம் நிதானிச்சு பதில் சொன்னாள். 'நீங்க சொல்றது ரைட். தப்பு எம்பேர்லதான். நானே அவளை ஒண்ணும் செய்ய வேண்டாம்னு சொல்லிட்டு, இப்போ அவளா செய்யணும்னு எதிர்பார்க்கறது தப்புதான்... அவளை நிஜமாவே என் கொழந்தை மாதிரி நெனச்சிருந்தேன்னா, அவ வேலை செய்யணும்கற எண்ணமே எனக்கு ஏற்பட்டிருக்காது."

காலையில் அலாரம் அடித்து வழக்கம் போல ஐந்தரைக்கு விழித்த போது சமையல் அறையில் ஏதோ சப்தம் கேட்டது. ஒன்றும் புரியாமல் மனைவியோடு சுந்தரமும் எழுந்து போய் எட்டிப் பார்த்தார். முகத்தில் வியர்வை வடிய, அதையும் மீறி இவர்களைப் பார்த்ததும் பெருமை வடிய மைதிலி,

"அம்மா எழுந்துட்டீங்களா? நேத்தி ராத்திரியே நீங்க ரொம்ப டயர்டா இருந்தீங்க. கேட்டா ஒண்ணும் இல்லேன்னுடுவீங்க. அதான் உங்ககிட்ட சொல்லாமலே காலம்பற நாலு மணிக்கு எழுந்திருந்து சமையலை முடிச்சுட்டேன். எல்லாத்தையும் எடுத்து இதோ ஹாட் பாக்குல வச்சுட்டா வேலை முடிஞ்சது" என்றாள் உற்சாகமான குரலில்.

கீர்த்தனா அவளைக் கண்ணீர் மல்கப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

வாழைக்காய், கோவைக்காய் போன்ற காய்களை, குக்கரில் வைத்து, ஒரு சத்தம் வந்ததும் எடுத்து, பிறகு பொரியல் செய்தால், எண்ணெய் அதிகம் விடாமல் செய்யலாம்.

— என். சுந்தரி.



கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதையும் வழுக்கையையும் தவிர்க்க இயலுமா?

நிச்சயமாக இயலும்! வழங்குகிறோம்

புதிய, மேம்படுத்தப்பட்ட

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்

அழகான கேசம் ஆரோக்கியம் பேசும்



ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் இந்தியாவின் பாரம்பரிய மிக்க சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைத்தற்கரிய மூலிகைகளின் பசுமையான சாறு மற்றும் இயற்கை மூலப் பொருட்கள் கொண்டு மிகவும் பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் எவ்வளவு தீவிரமாக மற்றும் கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டினாலும் பதினைந்தே நாட்களில் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் பூச்சி வெட்டு, பொடுகு, இளநரை, செம்பட்டை, தலை அரிப்பு, தலையில் செதில் செதிலாக வெள்ளை நிறத்தில் தோன்றுதல், தீவிரமான நோய்த் தொற்றுதல்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு, பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி அடர்த்தியான கருங்கூந்தல் செழித்து வளரச் செய்கின்றது. சித்த வைத்தியர் ஒருவரால் உருவாக்கப்பட்டது. எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லாதது.

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் மட்டும் கிடைக்கும்:

சென்னை: சுபா மெடிக்கல்ஸ், மேற்கு மாம்பலம் Ph: 24843478, லோகு பார்மஸி, கே.கே நகர், Ph: 24747385, சூப்பர் மெடிக்கல்ஸ், திருவான்மியூர், Ph: 24451944, சேதுராம் & கோ, R.A புரம் Ph: 24334160, அடைக்கப்பா மெடிக்கல்ஸ், மயிலாப்பூர், Ph: 4933293, ஸ்ரீகாயத்ரி மெடிக்கல்ஸ், பூந்தமல்லி, Ph: 26274450, சரவணா மெடிக்கல்ஸ், மேற்கு மாம்பலம் Ph: 22256813, வெங்கடேஸ்வரா மெடிக்கல்ஸ், குரோம்பேட்டை, Ph: 22211719 சாம் மெடிக்கல்ஸ், சைதாப்பேட்டை Ph: 24331845, சரவணா மெடிக்கல்ஸ், கோடம்பாக்கம், Ph: 2472660, ஸ்ரீகுமரன் மெடிக்கல்ஸ், வடபழனி Ph: 24724794, S.S. கெமிஸ்ட், அண்ணாநகர் Ph: 26268010, ராசி மெடிக்கல்ஸ், முகிஞ்சிகளை, Ph: 26461762, பழனி மெடிக்கல்ஸ், அம்பத்தூர் எவரெஸ்ட் மெடிக்கல்ஸ், ராஜாராம் மேத்தா நகர், Ph: 23743704, முத்து மெடிக்கல்ஸ், அரும்பாக்கம், Ph: 24750190, ஸ்ரீலெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ், தேனாம்பேட்டை, Ph: 24331854, ஆன்ட்டி அங்கிள் மெடிக்கல்ஸ், அடையார், Ph: 24413758 ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், ஜாபர்கான்பேட் Ph: 24745792 ஸ்மித் ஸ்டாக்கிங் & கோ, N.S.C போஸ் ரோடு, Ph: 25383171 **செங்கல்பட்டு** : ஷிர்பா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 2423800 **திண்டிவனம்** செந்தில் மருந்தகம், நேரு வீதி, **நெய்வேலி:** ஜெயா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், Ph: 2522241, **கடலூர்** : மகாராஜா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 223704 **விழுப்புரம்** ஸ்டார் மெடிக்கல் ஏஜென்ஸீஸ், Ph: 222758, **திருச்சி** வாசன் மெடிக்கல் ஹால், Ph: 2704213, 2412968, 2700826 **திருவண்ணாமலை** : மகாராஜா மெடிக்கல்ஸ் Ph: 223707 **காஞ்சிபுரம்:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ், Ph: 222285 **வேலூர்** : ராஜன் மெடிக்கல்ஸ், ஆபிசர்ஸ் லைன், Ph: 2225368 **காரைக்குடி:** ரோஜா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 2438471, **திருப்பத்தூர் (வேலூர்)** மதுரா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 220699, **கள்ளக்குறிச்சி** : ரங்கா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 223559 **தேவகோட்டை** செல்வா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 2373555, **தஞ்சாவூர்** வாசன் மெடிக்கல் சென்டர், Ph: 270096, 278207 ஸ்டேட் மெடிக்கல் மார்ட் Ph: 274442, 231949 **புதுக்கோட்டை:** விநாயகா பார்மஸி, Ph: 221934, **கும்பகோணம்** தி பாப்புலர் டிரக் ஹவுஸ், Ph: 2422028, **திருவாரூர்:** சரோ மெடிக்கல்ஸ், Ph: 240525, **மயிலாடுதுறை** தாணி டிபார்மெண்ட் ஸ்டோர், Ph: 222968, **நாகப்பட்டினம்:** நாகை மெடிக்கல்ஸ் ஸ்டோர்ஸ், Ph: 242034, **பட்டுக்கோட்டை:** ஹமீதியா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 252504, **மன்னார்குடி:** மீனா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 222665, **அறந்தாங்கி:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ், Ph: 222082, **சிவகங்கை** ஸ்ரீபாலாஜி மெடிக்கல்ஸ், Ph: 244934 **திண்டுக்கல்:** K.M. மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், சன்னதி தெரு, Ph: 2433104 **உசிலம்பட்டி** ஸ்ரீசரவணா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 251073, **திருப்பூர்** மெடிக்கல்ஸ், **தேனி:** ராஜாராம் மெடிக்கல்ஸ், Ph: 253401 **பழனி:** ஜெயா மெடிக்கல் மார்ட், Ph: 242289 **திருப்பூர்:** பாலா மெடிக்கல் மார்ட், Ph: 2240610 **சீதா** மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், Ph: 2241311 **சீதா** பார்மஸி, அவிநாசி ரோடு, Ph: 2205069, **சேலம்:** சாம்ரோசு பார்மஸி, Ph: 2264816 ரோசு பார்மஸி Ph: 2265380 **கரூர்:** பாலா மெடிக்கல்ஸ், Ph: 240721 **ஈரோடு:** ஸ்ரீகண்ணன் மெடிக்கல் ஏஜென்ஸி, 21, அண்ணாஜி ரோடு, Ph: 222373, **தர்மபுரி:** ஜெயலெட்சுமி மெடிக்கல்ஸ், ஆறுமுக ஆசாரி தெரு, Ph: 260222 **ஓசூர்:** மூர்த்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ் M.G ரோடு, Ph: 242201 **கோயம்புத்தூர்:** சுந்தரம் பார்மஸி, சாய்பாபா காலனி, Ph: 2445830, ஸ்ரீகண்ணன் டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர், ராஜாஜி தெரு, Ph: 2231596, காசிநாத் அன் கோ, டவுன்ஹால், புவனா மெடிக்கல் பங்கஜா மில் ரோடு, Ph: 2322573 அமுது பார்மஸியின் அனைத்து கிளைகள், **உடுமலைப்பேட்டை:** ஜும் ஜும் மெடிக்கல்ஸ், Ph: 224563 **பொள்ளாச்சி** ராமநாதன் மெடிக்கல்ஸ், Ph: 2227161 **மதுரை:** தனலெட்சுமி & கோ, வடக்கு சித்திரை வீதி, Ph: 2631582 **பரமக்குடி:** ஜோதா மெடிக்கல் மார்ட், Ph: 225364 **ராமநாதபுரம்:** நியூ பாம்பே மெடிக்கல்ஸ், தேவிபட்டினம் ரோடு, Ph: 224529 **அருப்புக்கோட்டை:** K.M மெடிக்கல் ஸ்டோர், Ph: 2220612, **விருதுநகர்:** சண்முகம் மெடிக்கல் ஹால், Ph: 2346072, **ராஜபாளையம்** : V.S. திருப்பதிராஜா சன் மெடிக்கல்ஸ், குமரன் மெடிக்கல்ஸ் Ph: 2522289, **கோவில்பட்டி:** சாந்தி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், TNB பேங்க் அருகில், **தூத்துக்குடி:** சரவணா மெடிக்கல்ஸ், டவிகிரஸ் ஆபீஸ் ரோடு, Ph: 2326340 **திருநெல்வேலி** செயிண்ட் மேரீஸ் மெடிக்கல்ஸ்ஸ்டோர்ஸ், Ph: 2336044 **நாகர்கோவில்:** ஆல் மெடிக்கல்ஸ், Ph: 2232096, Stockist for Chennai Area : Sri Balaji Agency, Ph: 26581880, Stockist for Trichy & Tanjore Area: Ramana Agency, Ph: 0452 - 2345149, Stockist for Kovai & Salem Area: Saratha Pharma Distributers, Ph: 0422-2430446, Stockist for Madurai & South Tamilnadu: Sri Nagappa Agency, Ph:0452 - 2349354 & Dhanalakshmi & Co, Ph: 2621421.



ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம: ஹரி: ஓம் ஸ்ரீ மஹாகணபதயே நம: ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:

ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்



New No.1, 1st Floor, Ganesh Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai-41.
Phone : 24480501, Cell : 94440 21221 E-mail : srimaatour@sify.com

கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறை ஸ்பெஷல்

யாத்ரை எண்.1 **24-12-03** புதன்முதல் **31-12-03** புதன்வரை 8 நாட்கள் கர்நாடகா சுற்றுலா நபருக்கு ரூ. **3350/-** மட்டும். மைசூர், பிருந்தாவனம் கார்டன்ஸ், ஸ்ரீரங்க பட்டிணம், பெங்களூர், உடுபி, சிருங்கேரி, தர்மஸ்தலா, சுப்ரமண்யா, கடீல், மூகாம்பிகா, தலைகாவிரி, பாகமண்டலா.

யாத்ரை எண்.2 **25-12-03** வியாழன் அதிகாலை வீட்டினருகிலிருந்து அழைத்து சென்று **28-12-03** ஞாயிறு திரும்ப விடுகிறோம். நவகிரஹ கோயில்கள் மற்றும் (கூத்தனூர், திருமியச்சூர், கருவிலி, ஸ்ரீவாஞ்சியம், கதிராமங்கலம், திருவாரூர், கும்பகோணம், தஞ்சாவூர், திருவிழிமழலை, திருபாம்பரம், 35க்கும் மேற்பட்ட பாடல்பெற்ற புராதன ஸ்ரீ வைஷ்ணவ சிவசக்தி கோயில்கள்உட்பட ரூ. **1,600/-** மட்டும்.

ஆங்கில புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் ஸ்பெஷல்

15-1-04 வியாழன் இரவு இரயிலில் புறப்படுதல் நவதிருப்பதி, நவகைலாயம் மற்றும் சில கோயில்கள் பார்த்து **19-1-04** திங்கள் அதிகாலை இரயிலில் சென்னை அடைதல் 5 நாள் யாத்ரை ரூ. **1,600/-** மட்டும்.

குடியரசு தின விடுமுறை ஸ்பெஷல் **23-1-04** வெள்ளி முதல் **28-1-04** புதன் வரை ஓம்காரேஸ்வர், உஜ்ஜயினி (மத்திய பிரதேசம் ஜோதிர் லிங்க தரிசனம்) 6 நாள் யாத்ரை ரூ. **2,450/-** மட்டும்.

1-2-04 ஞாயிறு முதல் **12-2-04** வியாழன் வரை 12 நாட்கள் மஹாராஷ்ட்ரா யாத்ரை ஸ்ரீ பண்டரிபுரம், கோலாபூர் மஹாலட்சுமி, சதாரா சிதம்பரம், அஷ்ட விநாயகர், 5 ஜோதிர்லிங்கங்கள் (1. பீமாசங்கரம், 2. திரியம்பகேஷ்வரா, 3. கிரிஷ்ணேஷ்வர், 4. பரல்ய வைத்தியநாதம் 5. அவுண்டா நாகநாதம்) ஷீர்டி சனிசிங்கனாப்பூர், துல்ஜாபூர், பவானி ரூ. **6,000/-** மட்டும்.

15-3-04 திங்கள் முதல் **28-3-04** ஞாயிறு வரை பூரண குஜராத் யாத்ரை (மாத்ரு கயா சிரார்த்த ஸ்பெஷல் அகமதாபத், பஞ்சதுவாரகை, சோமநாத், மவுண்ட் அபு, அம்பாஜி ரூ. **6,450/-** மட்டும்.

அயல்நாட்டு சுற்றுலாக்கள் — பாஸ்போர்ட் அவசியம்

13-12-03 சனிக்கிழமை முதல் **20-12-03** சனிக்கிழமை வரை 8 நாள் யாத்ரை ரூ. **22,350/-** மட்டும். ஸ்ரீலங்கா, கண்டி, கதிர்காமம், திரிகோணமலை.

22-2-04 ஞாயிறு முதல் **29-2-04** ஞாயிறுவரை வரை 8 நாள் யாத்ரை ரூ. **22,350/-** மட்டும். ஸ்ரீலங்கா, கண்டி கதிர்காமம், திரிகோணமலை.

5-3-04 வெள்ளி முதல் **14-3-04** ஞாயிறு வரை சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், பட்டாயா சுற்றுலா 10 நாள் யாத்ரை ரூ. **35,650/-** மட்டும்.

எங்களது திருகயிலாய மானசரோவர் யாத்ரை முதல் குழு 28-5-2004 மற்றும் இரண்டாம் குழு 29-6-2004 3-ம் வருடம் வெற்றிகரமாக புறப்படவுள்ளது.

யாத்ரைகளில் கலந்துகொள்பவர்களுக்கு இரயில் கட்டணம், தங்குமிடம், உணவு உட்பட. 30% தொகை D.D. (அ) Cheque (அ) M.O. அனுப்பி விரைவில் முன் பதிவு செய்யவும்.

எமது ஒரு நாள் யாத்ரைகள் அனைத்தும் காலை 6.00 மணியளவில் வீட்டருகிலிருந்து அழைத்து சென்று இரவு 9.00 மணியளவில் திரும்ப விடுகிறோம். விவரங்கள் போன் (அ) கடிதம் மூலம் தெரிந்துகொள்ளவும்.

ஏப்ரல் / மே - 2004ம் வருடம் தனி விடுமுறை யாத்ரைகள் செல்ல விரும்பும் தனி நபர் குழுக்கள் உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி





பொருள் : பொரி

முதல் பரிசு : ரூ. 500/-

ரங்கீன் தஹி பொரி

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசிப் பொரி - 1 கப்,
அவல் பொரி - 1 கப்,
தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி,
மிளகாய்ப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
'சாட்' மசாலா - 1 டீஸ்பூன் (கடையில் கிடைக்கிறது)
கொத்துமல்லி இலை பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,
சின்ன பேபி உருளைக் கிழங்கு - ½ கிலோ, (பதமாக வேகவைத்துத் தோல் உரித்தது),
தயிர் கெட்டியாக உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து கெட்டியாக மத்தினால் சிலுப்பியது - 4 கப்,
காரட் துருவல் - 1 கப்.

செய்முறை :

முதலில் பொரிகளைச் சுத்தம் செய்து அத்துடன் நம்பர் 1ல் கொடுத்துள்ள பொடிகளை நன்கு கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு பொரியுடன் கலந்து கொண்டு ஒரு தகர டப்பாவில் வைத்து விடவும். தோல் உரித்த உருளைக்கிழங்கை 'போர்க்'கினால் லேசாகக் குத்தி விட்டுக் கொண்டு விடவும். தயிரை ஒரு 'பௌலில்' எடுத்துக் கொண்டு அதில் உருளைக் கிழங்குகளைப் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். அதன் மேலாகச் சீவிய காரட் துருவல்களைத் தூவி விடவும். பிறகு அதற்கும் மேலாக நறுக்கிய கொத்து மல்லியைத் தூவி தயாராக வைத்திருக்கவும். சாப்பிடும் சமயம் ஒரு சின்ன 'பௌலில்' பெரிய பௌலிலிருந்து 2 டேபிள் ஸ்பூன் தயிர் உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு அதற்கு மேலாகப் பொரியையும் நன்றாகத் தாராளமாகத் தூவிச் சாப்பிடலாம்.





• ஸரஸ்வதி

- ஸரஸ்வதி ராமமூர்த்தி,
சென்னை - 42.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பொரி ஸ்பாஞ்ச்

தேவையான பொருட்கள் :
அரிசிப் பொரி - ½ லிட்டர்,
ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏதேனும் ஒரு
வாழைப்பழம் கனிந்தது - 1,
மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 100 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலப் பொடி - சிறிது,
முந்திரிப் பருப்பு - 4, 5 (துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும்),
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சமையல் சோடா - மிகத் துளி.

செய்முறை :
முந்திரி பருப்பு, நெய் தவிர மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருட்களையும், மிக்ஸியில், மிகக் குறைந்த அளவு தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். விருப்பப்பட்டால் துளி லெமன் யெல்லோ கலர் சேர்த்து, துண்டு களாக்கிய முந்திரி, உருக்கிய நெய், சமையல் சோடா சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். குக்கர் தட்டில் நெய் தடவி, கலவையைப் பரத்த வும். குக்கரில் தண்ணீர் வைத்து, குக்கர் தட்டுப் பாத்திரத்தை அதனுள் வைத்து, இட்லி வேக விடுவது போல் (வெயிட் போடாமல்) வேகவிடவும். சற்று ஆறியபின், விரும்பிய ஷேப்பில் கட் செய்து பரிமாறவு ம். ஸ்பாஞ்ச் போன்ற இது, பன் மாதிரி

தோசை மாவில் தேங்காய்ப் பாலை சேர்த்து தோசை வார்த்துப் பாருங்கள். தோசையின் மணம் ஊரையே கூட்டும். மிகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



இருக்கும். மைக்ரோவேவ் இருப்பவர்கள் அதிலும் செய்யலாம்.

பொரி (கார) டோக்ளா

பொரி (அரிசிப் பொரி) - ½ லிட்டர்,
ரவை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடலை மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
புளித்த மோர் - கால் தம்ளர் (திக்காக),
சமையல் எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தாளிக்க - கடுகு, பச்சை மிளகாய்,
அலங்கரிக்க -
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி.

செய்முறை :
பொரியை புளித்த மோரில் ஊறவைக்க வும். ஐந்து நிமிடம் ஊறியபின், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு சேர்த்து, மிக்ஸியில் ஒரு அரை அரைத்துக் கொள்ளவும். ரவை, கடலை மாவு சேர்த்து, மிளகைக் கரகரப் பாகத் தட்டிப் போடவும். சமையல் எண் ணெயைக் கலக்கவும். ஸ்வீட் ஸ்பாஞ்ச் வேக விட்டது போல, இதையும் வேகவிடவும். ஆறியபின், சதுரமாகக் கட் செய்யவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய்ப் பொடியாக அரிந்து தாளித்து, கருவேப்பிலை வதக்கி, சதுரங் களின் மேல் தாளிக்கவும். பச்சைக் கொத்து மல்லி பொடியாக நறுக்கி, மேலே தூவவும். பொரி டோக்ளா சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு :
பொரி மட்டும் கைவசம் வைத்திருந்தால், ரவை கேசரி போல் உடனே செய்து விட லாம். உடம்புக்கு நல்ல, வித்தியாசமான உணவு. அரிசி முட்டைப் பொரியிலேயே சற்று உப்பு இருப்பதால், டோக்ளா செய்யும் போது உப்பு சேர்ப்பதில் கவனமாக இருக்கவும்.

- ரமா ஜெயராம், பெங்களூர் - 47

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பொரி பிரெட் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
அரிசிப் பொரி - ½ கப்,
கோவா - ½ கப்,

ஜாங்கிரி செய்வதற்கு வாங்கிய உளுந்து (ஜிலேபி பருப்பு) மீந்து விட்டது. அதனை ஊறவைத்து மெதுவடை செய்தேன். ஹோட்டல் வடை மாதிரி அருமையாக வந்தது. எண்ணெயும் அதிகம் தீரவில்லை. இப்பொழுதெல்லாம் மெது வடை செய்வதற்காகவே ஜிலேபி பருப்பு வாங்குகிறேன். சாதாரண உளுந்தை விட இந்தப் பருப்பு சற்றுக் குறைவாகத்தான் தேவைப்படும்.

- எஸ். செண்பா.



பிரெட் துண்டுகள் - 15,
முந்திரி பருப்பு - 10,
பாதாம் பருப்பு - 10,
உலர் திராட்சை - 10,
பொடித்த சர்க்கரை - ½ கப்,
நெய் - பொரிக்க,
ஏலக்காய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
பன்னீர் எஸென்ஸ் - 2, 3 சொட்டுக்கள்.

மேலே அலங்கரிக்க :
மலாய் அல்லது க்ரீம் - 1 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஜாம் - 2 டீஸ்பூன்,
உலர் திராட்சை, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :

1. முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்புகளை பொடியாக நறுக்கவும். கோவாவை கையால் நன்கு மசிக்கவும். 2. ஒரு கிண்ணத்தில் அரிசிப் பொரி, கோவா, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, உலர் திராட்சை, பொடித்த சர்க்கரை, ஏலக்காய்த் தூள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். 3. பிரெட் துண்டுகளின் பிரௌன் ஓரங்களை வெட்டி நீக்கவும். பின் ஒவ்வொரு பிரெட்டாக, லேசாக கையில் நீர் தொட்டு தடவவும். 4. ஒவ்வொரு பிரட்டின் மீதும் ஓரமாக பொரிக் கலவையை வைத்து, பிரெட்டைச் சுருட்டவும். இதனைக் கையால் நன்கு அழுத்தி, உருட்டிக் கொள்ளவும். 5. ஒரு வாணலியில் சிறிது நீரைச் சூடாக்கி, சர்க்கரையைக் கொட்டி, கலந்து பாகு காய்ச்சவும். பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பன்னீர் எஸென்ஸ் விட்டுக் கலக்கி வைக்கவும். 6. நெய்யைச் சூடாக்கி, மிதமான தீயில் தயார் செய்து வைத்துள்ள பிரெட் ரோல்லை இரண்டு இரண்டாகப் போட்டு, லைட் பிரௌனாகப் பொரித்தெடுக்கவும். 7. பொரித்த ரோல்லை, செய்து வைத்துள்ள பாகில் போட்டு பிரட்டி எடுத்து, ஒரு தட்டில் அடுக்கவும்.

மேலே அலங்கரிக்க : 1. மலாய் அல்லது க்ரீமை நன்கு அடித்துக் கலக்கவும். இதனுடன் பொடித்த சர்க்கரை, ஜாம் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். 2. உலர் திராட்சை முந்திரி பருப்பு, பாதாம் பருப்பு நறுக்கியது சேர்த்துக் கலக்கவும். 3. இதனை ஒவ்வொரு ரோல்லின் மீதும் மேலே ஊற்றி பரப்பி, அலங்கரித்து, இந்த வித்தியாசமான பொரி பிரெட் ரோல்லைப் பரிமாறவும்.

- ஹெச். அஜிரா, கீழக்கரை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பொரி பகாளாபாத்

தேவையான பொருட்கள் :
பொரி - 1 படி,
கெட்டித் தயிர் - 1 கப்,
பொடியாக அரிந்த மாங்காய் - 1 சிறு கிண்ணம்,
பொடியாக அரிந்த வெள்ளரிக்காய் - 1 சிறு கிண்ணம்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
கருவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,
தாளிக்க -
கடுகு எண்ணெய், பெருங்காயத் தூள், உப்பு - தேவையான அளவு,
அலங்கரிக்க : காராபூந்தி 50 கிராம், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை.

செய்முறை :

தேவையான பொரியை (நமுத்துப் போயிருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை) சுத்த

மான நல்ல தண்ணீரில் போட்டால் பொரி உடனே விரைத்துக் கொள்ளும். அதைப் பிழிந்து எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொள்ளவும். கெட்டித் தயிரை அதில் கலந்து தேவையான உப்பு போட்டுக் கொள்ளவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத் தூள் போட்டு வதக்கி கூடவே பொடியாக அரிந்த மாங்காய், வெள்ளரிக்காயைப் போட்டு ஒரு வதக்கு வதக்கி தயிர் பொரியில் கொட்டி கலந்து விடவும். பொரி பகாளாபாத் தயார். சாப்பிடத் தரும் போது மேலே கொஞ்சம் கரகரப்பாக காராபூந்தியும் கொத்துமல்லித் தழையும் தூவி தரவும்.

இதைச் சாப்பிட்டு ருசி கண்டு விட்டால் ஆயுதபூஜை பொரி எவ்வளவு சேர்ந்தாலும் கவலைப்பட மாட்டீர்கள்.

- ஆர். சத்யப்பிரியா, சேலம் - 9.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மல்ட்டி பர்பஸ் பொரி

தேவை :

தரமான புழுங்கல் அரிசி - ½ கிலோ.

செய்முறை :

அரிசியை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். கொதிக்கும் தண்ணீரை அரிசி நன்கு மூழ்கும் வரை ஊற்றி உடனே இறுத்து விடவும். முற்றிலும் தண்ணீர் இல்லாமல் வடித்து விட்டு 1 சிட்டிகை உப்பை அதில் பிசிறி 1 மணி நேரம் வைக்கவும்.

பிறகு, தண்ணீர் உறிஞ்சிக் கெட்டிப்பட்டிருக்கும் அரிசியை கைகளால் உதிர்த்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான இரும்பு வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றி நிதானமான தீயில் எரிய வைத்து ஒரு பிடி அரிசியை வாணலியில் போட்டு விடாமல் வறுக்கவும். (எண்ணெய் எதுவும் சேர்க்காமல்). அரிசி நன்கு பொரிந்து லேசாக சிவக்கையில் பெரிய தட்டில் கொட்டவும். ஒவ்வொரு பிடியாகப் போட்டு ஒரே மாதிரியாக வறுத்து ஆற வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்தப் பொரியின் பன்முக உபயோகங்கள் :

1. மிக்ஸி அல்லது அரவை மில்லில் மாவாகப் பொடித்து வெல்லம், நெய், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சிறிது பால் தெளித்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைக்கலாம். 30 - 35 வயதான தஞ்சை மாவட்ட சைவக் குடும்பத்தினருக்கு இந்தப் 'பொரிமா' அல்லது 'சத்துமா'வின் சுவை நிச்சயம் தெரிந்திருக்கும். பிட்ஸாவும் நூடுல்ஸும் இல்லாத காலத்தில் 'அம்மா பசிக்குது' என்றால் உடனே கிடைக்கும் உணவு இது.

2. விரதம் இருக்கையிலும், பயணம் செய்யும் போதும் பொரி மாவை மோரில் கலந்து உப்பு சேர்த்துப் பருகலாம். கடுகு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்தால் சுவை மிகும்.

3. இட்லி மிளகாய்ப் பொடி செய்கையில் உளுந்தம் பருப்பிற்குப் பதிலாகவோ அல்லது பாதி அளவோ இந்தப் பொரியைச் சேர்த்துச் செய்தால் காரமில்லாத வித்தியாசமான சுவை கிடைக்கும்.

4. பொரி 1 பங்கு, பொட்டுக்கடலை 1 பங்கு சிவக்க வறுத்த தேங்காய்த் துருவல் ½ பங்கு சேர்த்து மாவாக அரைத்தால் கிடைப்பது 'கறிமா'. இதைக் காரக்கறி மற்றும் ரோஸ்ட் செய்யும் போது கடைசியில் தூவி இறக்கினால் மொறு மொறு பதம் கிடைக்கும். கூட்டுகளில் தூவினால் விரைவில் கெட்டியாகும். சமையலில் தேங்காயைத் தவிர்ப்பவர்கள் பொரியல் செய்கையில் தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாக இந்த மாவில் 2 ஸ்பூன் தூவிக் கொள்ளலாம்.

கைக்குத்தல் அரிசி கிடைத்தால் அதில் பொரி தயார் செய்தால் சத்து அதிகம்.

- டி. சுதா, தஞ்சாவூர்.

குழந்தைகள் வாட்டர் பாட்டில் மூடியைத் தொலைத்து விட்டால் அது உபயோகமில்லாமல் போய் விடுகிறது. வாய் குறுகிய கழுத்துப் பகுதி வரை சூடான கத்தியால் வெட்டி எறிந்து விட்டால் ஸ்பூன் ஸ்டாண்டு, பென் ஸ்டாண்டாக உபயோகிக்கலாம்.



- பத்மஜா ராமகோபால்.



பத்து நிமிடத்தில் மிக்கி மௌஸ்...



என்னதான் விதவிதமான ஆயில் பெயிண்ட்டிங்கும் பித்தளை கலைப் பொருட்களும் வைத்து வீட்டை நிரப்பினாலும் அவற்றிடையே உங்கள் வீட்டு இரட்டை போனிடெயில் 'வாலுக்குட்டி' வரைந்த டெட்டி பேர் படத்தை மாட்டும் போது கிடைக்கும் சந்தோஷமும் மனநிறைவுமே தனிதான்!

குழந்தைகள் சுலபத்தில் செய்து தங்கள் அறையையும் வீட்டையும் அழகுபடுத்த உதவுவது இவ் வகை ஸ்டிக்கர் மோட்டிஃப்' க்ராஃப்ட்!



உஷா ஸ்ரீதர்

இதற்கு அதீத பொறுமையோ, விரல் வித்தையோ தேவையில்லை.

கத்திரிக்கோல் பிடித்துக் கத்தரிக்கவும், கத்தரித்த துண்டுகளை ஒட்டவும் தெரிந்தால் மட்டுமே போதும்.

யாஹூ பெயிண்டிங்!



நீங்கள் பல வகை பெயிண்டிங்க்ஸ் செய்திருப்பீர்கள். ஆனால் குறைந்த செலவில் மிகவும் வேறுபட்ட புதிய வகையான யாஹூ பெயிண்டிங் செய்வதும் எளிது. பார்ப்பதற்கும் நன்றாக இருக்கும்.

ரப்பரைஸ்டு ஃபோம் (Rubberised Foam Sheets) கொண்டு இவைகளை எளிதில் செய்யலாம்.

இவற்றைச் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. பல வர்ணங்களில் ரப்பரைஸ்டு ஃபோம் ஷீட்கள் (3 - 4 கலர்களாவது தேவை)
2. ஃபெவிகால்

நம் விருப்பப்பட்ட டிசைன்,

அதற்குத் தேவையான அளவில் வெல்வெட் துணி,

கலர் கிளாஸ் பிட்ஸ் (பேன்ஸி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்) - ஒவ்வொரு கலரும் 10 கிராம் வாங்கவும்.

ஃபெவிகால், பிரஷ், டூத்-பிக்- 1.



செய்முறை :

வெல்வெட் துணியில் நாம் தேர்ந்தெடுத்த டிசைனை ட்ரேஸ் செய்து கொள்ளவும். பின் பெவிஃகாலை பிரஷ் கொண்டு துணியிலுள்ள டிசைனில் பகுதி பகுதியாகப் பூசவும். அந்தந்த இடங்களில் தேவையான தகுந்த கலர்களில் 'கிளாஸ் பிட்ஸ்'ஸைத் தூவவும். பின் டூத் பிக்கால் 'கிளாஸ் பிட்ஸை' நெருக்கமாகச் சேர்த்து விடவும். தேவையில்லாத அதிகமான 'பிட்ஸை' ஒரு நிமிடம் கழித்து துணியை லேசாகத் தட்டி விட்டால் கீழே விழுந்து விடும்.

இவ்விதமாக டிசைனுக்குத் தகுந்த கலர்களில் கிளாஸ் பிட்ஸை நெருக்கமாகத் தூவி ஓவியத்தை முடிக்கவும். கொஞ்சம் பொறுமையுடனும், கவனமாகவும் நாம் செய்தால் கண்கவர் அழகிய ஒளிவிடும் 'யாஹூ பெயிண்டிங்' ரெடி.

- ஜி. கீதாராணி,
சென்னை - 79.

3. கத்தரிக்கோல்

4. பேப்பர் கட்டர்

5. ஸ்கெட்ச் பென்

6. ஸ்டிக்கர்

7. அவுட்லைன் டிசைன்கள்

செய்முறை :

1. மொத்த டிசைனின் அவுட்லைனை கறுப்பு அல்லது வேறு டார்க் கலர் ஃபோம் ஷீட் மீது ட்ரேஸ் செய்யவும்.

2. வரைந்த வடிவத்தைக் கத்தரிக்கவும்.

3. பல்வேறு வர்ணங்களில் அந்தந்தப் பகுதிகளுக்கான வடிவங்களை வரைந்து வெட்டிக் கொள்ளவும்.

உதாரணம்- மிக்கி மவுஸின் தொப்பியை 3 கலர் துண்டுகளாக வெட்டவும். முகத்தை சிவப்பிலும், காதை ஆரஞ்சு நிறத்திலும், சட்டைக் கைகள், பேண்ட் பகுதிகளை பச்சையிலும் ஒட்டவும்.

ப்ளவர் வாஸ்ஸை பிங்க் கலரிலும், பூக்கள், இலைகளை வெவ்வேறு நிறங்களிலும் வெட்டவும்.

WELCOME போன்ற எழுத்துக்கள் தொடர்ச்சியாக வருமாறு பேப்பர் கட்டரால் வெட்டவும்.

4. வெட்டிய பகுதிகளை பேஸிக் அவுட்லைன் கட் அவுட் (கருப்பு ஷீட்டில் 'கட்' செய்து வைத்தது) மீது பெவிகால் அல்லது ரப்பர் சொல்யூஷன் தடவி ஒட்டிக் காய விடவும்.

5. பின் பகுதியில் ஓரிரு ஸ்டிக்கர் துண்டுகளை ஒட்டவும்.

6. விருப்பப்பட்டால் ஸ்கெட்ச் பென்னால் டச் அப் செய்யவும். உங்களுடைய ஸ்டிக்கர் மோட்டிஃப் ரெடி!

பீரோ, கதவு, ஃப்ரிஜ், சுவர் என்று எங்கு வேண்டுமானாலும் ஸ்டிக்கர் பசையை மூடியுள்ள காகிதத்தைப் பிய்த்த பின் உடனே ஒட்டி விடவும்.

ஃப்ரேம் செய்யும் வேலை கிடையாது.

ஆணி அடித்து மாட்டவும் தேவையில்லை.

JUST LIKE THAT...

உங்கள் வாண்டு ராஜ்ஜியத்தை கலர்ஃபுல்லாக அலங்கரித்து விடலாம்.

செலவும் மிகக் குறைவு...

இவ்வகை ஸ்டிக்கரின் பின்புறம் 3- 4 இடங்களில் ஸ்டிக்கர் ஒட்டி வைத்தால் சுருக்கமின்றி ஒட்ட முடியும்.

5 ரூபாய் செலவில் அழகான பரிசுப் பொருள் ரெடி!

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற பரிசாகவும் இவை விளங்கும்.

கார்ட்டூன் மட்டுமின்றி மாடர்ன் ஆர்ட் விநாயகர், நேம் ப்ளேட், பூர்ண கும்பம் போன்ற டிசைன்களிலும் இவைகளைச் செய்யலாம்.

தோழி வீட்டில் வரவேற்பறையில் இருந்த 'வால் ஹேங்கிங்' ரொம்ப அசத்தலாக இருந்தது. எங்கு வாங்கியது என்றால் வீட்டுப் பரணில் கிடந்த 2 பனை விசிறிகளைத் துடைத்து ஜரிகை லேஸ், பூக்கள் ஒட்டி நடுவில் சுவாமி படத்தை ஒட்டி **X** வடிவில் தொங்க விட்டிருப்பதாகக் கூறினாள்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



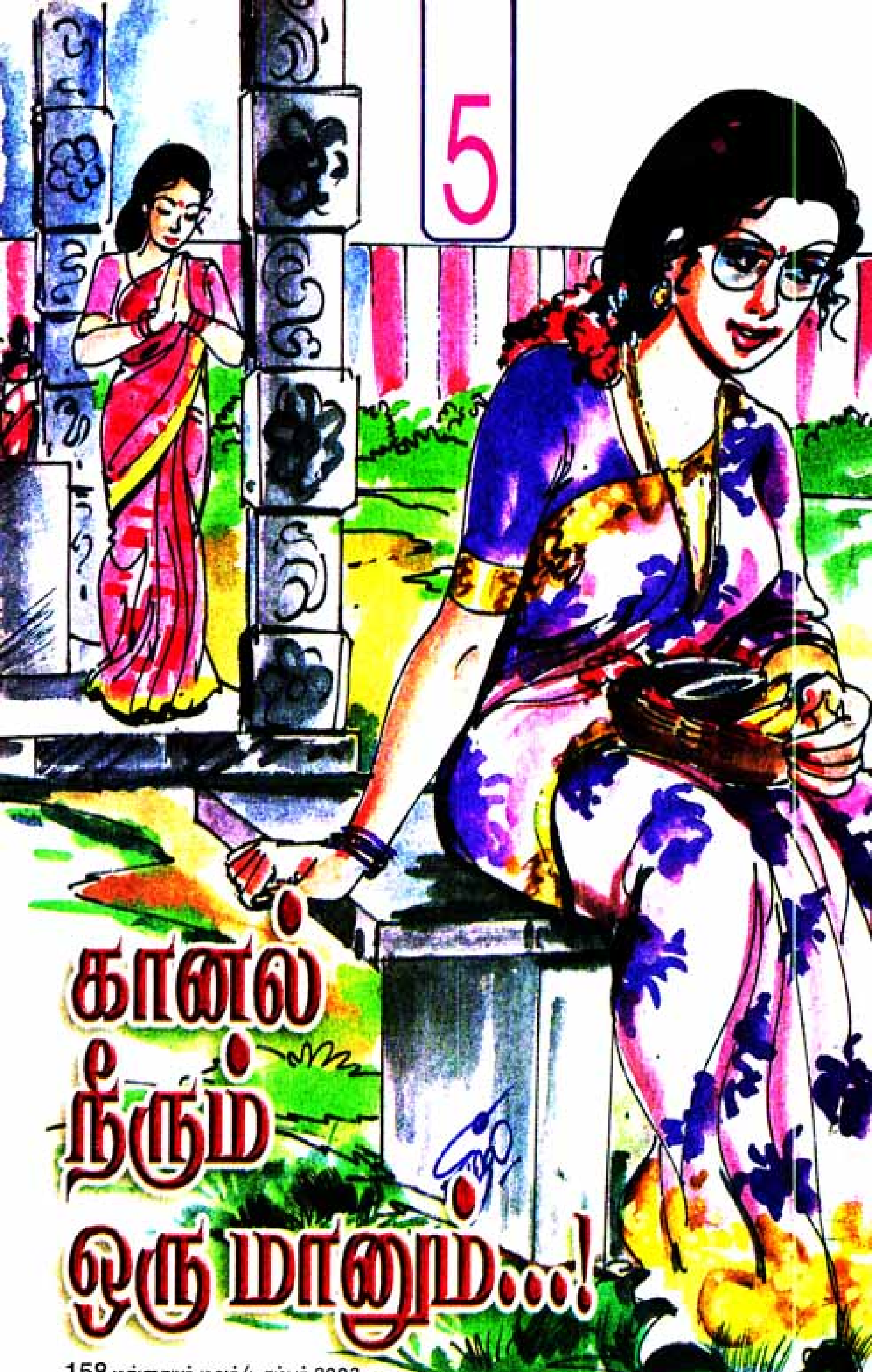
பாண்டிச்சேரியில், அவன் **எனக்குள் ஒருவன்** என கண்டுகொண்டேன்.

பாண்டிச்சேரி, சுய-உணர்வு கதைகளுக்கு ஒரு புகலிடம். இன்று, உங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த புகலிடத் தேர்வாக அது அமையக்கூடும். அளவிலா தியான மண்டபங்கள், தெய்வீக நினைவிடங்கள், யோகா மையங்கள், மணம் கமழும் எண்ணெய் வகைகள், நறுமணமிக்க மெழுகுவர்த்திகள், சுகமான ஊதுபத்திகள், எண்ணத்திற்கேற்ற அவென்யுக்கள், கண்டியிழுக்கும் சர்ச்சுகள், அலைவீசும் கடற்கரை, அமைதியான நிகர்நிலை நதிகள் போன்றவை உங்களுக்கு உதவிடக் காத்திருக்கின்றன. வாருங்கள். ஏதேனுமொரு வார இறுதிக் காலத்தை இனிமையானதாக்கி நீங்கள் புதுப்பொலிவு பெற்றிடுங்கள்.

PEACEFUL
Pondicherry
Give time a break.

McCANN/PT/11-03

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா: தொலைபேசி: 91-413-2334575/2333590/2330532.
ஃபேக்ஸ்: 91-413-2330532 இ-மெயில்: e_ptdc@sify.com இணைய தளம்: www.tourisminpondicherry.com



5

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!



மாலை மயங்கப் பார்க்கிற நேரத்தில் மீண்டும் கணேஷ் வந்தான். கையில் சில காகிதங்களை குழாய் போலச் சுருட்டி வைத்திருந்தான், அதை இறுக்கித் தளர்த்தியபடி அவளிடம் பேசினான், "மார்னிங் நானும் சேஷுவும் யோசிக்காம என்னென்னவோ பேசிட்டோம், ரொம்ப ஸாரி தீபா."

தீபா எப்போதும் போல் சிரித்தாள்.

"மறுபடி கேட்கிறேனேன்னு தப்பா நினைச்சுக்கக் கூடாது தீபா, நிஜமாவே உன் சம்பளம் நீ சொன்ன மாதிரிதானா?", அவளுடைய பார்வை மாறுவதை கவனித்தவன் அவசரமாய், "நீ பொய் சொல்றேன்னு நான் நினைக்கலை, ஆனா இந்த ஆஃபீஸ்லயே இவங்க நாள் முழுக்க அதிகம் வேலை வாங்கறது உன்கிட்டேதான், ஆனா உனக்குத்தான் எங்க எல்லாரையும் விட சம்பளம் ரொம்பக் குறைச்சல்னு யோசிக்கும் போது சுத்த பைத்தியக்காரத்தனமா இருக்கு!" என்று சேர்த்தான்.

தீபா விரக்தியாய்ச் சிரித்தாள், "நீங்க பண்ற வேலையும், நான் பண்றதும் ஒண்ணாயிடுமா கணேஷ், உங்க ஸாஃப்ட்வேரை

என். சொக்கன்

உலகம் முழுக்க யூஸ் பண்றாங்க, தெருமுனை தாண்டினா என்னை யாருக்குத் தெரியும்?" மெல்ல கண்சிமிட்டினாள்.

மீண்டும் கணேஷின் குரல் மாறியது, "உன்னை இவங்க ரொம்ப ஏமாத்தறாங்க. நீ பண்ற வேலைக்கெல்லாம் இன்னும் நிறையக் கொடுக்கலாம்."

தீபா அவனை நோக்கி பாவனையாய் கைகுவித்தாள், "சரிங்க மஹாராஜா, நாளைக்கு நீங்க கம்பெனி ஆரம்பிச்சு நடத்தும் போது என்னையே ரிசப்ஷனிஸ்ட் வேலைக்கு எடுத்துக்கோங்க, மாசம் பத்து லட்ச ரூபாய்ச் சம்பளம் கொடுங்க, நான் என்ன வேணாம்னா சொல்லப் போறேன்?" என்று கேலியாய்ச் சிரித்தாள். அவன் அவளைத் தீவிரமாய் முறைத்ததும், கிண்டலாய்க் கைகட்டி வாய் பொத்திக் கொண்டாள் அவள்.

ஆனால் மனதில் அலைகள் பொங்கிக் கொண்டிருந்தன. 'அட, பரிதாபமே!' என்பது போல் இவனும், காலையில் மற்றவர்களும் அவளைப் பார்த்த பார்வை அவள் ஞாபகங்களில் அமிலமாய் உறுத்திக் கொண்டிருந்தது. ஏதோ ஒருவிதத்தில் இவர்களை

யெல்லாம் விட தான் ரொம்ப தாழ்த்தி என்று நினைக்கும் போது உள்ளுக்குள் என்னவோ மளுக்கென்று முறிவதைப் போல் உணர்வு. இதுவரைக்கும் அப்படி யோசித்ததில்லை, ஆனால் இப்போது யோசிக்கத் தோன்றுகிறது. உள்ளே அமர்ந்து மென்பொருள் எழுதுகிற உயர் சாதியர்களோடு முன்னறைக் கூண்டுவாசியான தன்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது இனம்புரியாத தாழ்வு மனப்பான்மை உண்டாகிறது.

அவளுடைய யோசனைகளை கணேஷ் குறுக்கிட்டுக் கலைத்தான், "தீபா, நான் ஒண்ணு சொல்றேன், கேட்பியா?"

"என்னது?"

"பேசாம நீயும் ஒரு டெவலப்பரா உள்ளே வந்துடேன், அப்போ உன் உழைப்புக்குத் தகுந்த கூலி கொடுத்துத்தானே ஆகணும்?"

"கணேஷ், நீங்க எல்லாம் சாஃப்ட்வேருக்காகவே படிச்சவங்க, உங்களுக்கு இதெல்லாமே சுலபமாத்தான் தெரியும், ஆனா நான் அப்படியில்லை, அது எனக்கு தூரத்தில தெரியற ஒரு தெய்வம் மாதிரி, இல்லை, பூதம் மாதிரி. உள்ளுக்குள்ள ரொம்ப பயமா இருக்கு, தயக்கமா இருக்கு, எப்பவும் போல நமக்கும், அதுக்கும் சம்பந்தமில்லாமலே இருக்கட்டுமே, நாம இங்கேயே இருந்துடலாமேன்னு தோணுது" என்றாள்.

'நீ யோசி தீபா. நான் அந்தப் பக்கம் போனதும், விட்டதுடா சனியன்னு இதைச் சுத்தமா மறந்துடக் கூடாது. உன்னால எங்களைப் போல வர முடியும்" என்றான். அவனது கோபம் தீபாவுக்கு சிரிப்பாய் இருந்தது. சிரித்தால் மீண்டும் கத்த ஆரம்பித்து விடுவான்.

"உன்னோட அக்கறை எனக்கு நல்லா புரியுது கணேஷ். ஆனா சில வேலைகளை சிலர்தான் செய்யணும்ன்னு இருக்கு, அதையும் யோசிக்கணுமே" என்று அவள் சொல்லி முடிப்பதற்குள் அவன் வெடித்தான்.

"அப்படீன்னா யாரும் எந்த வேலையையும் செய்ய முடியாது தீபா, பிறக்கும்போதே எல்லாத் திறமைகளோடயும், தகுதிகளோடயும் யாரும் இங்கே வந்து குதிக்கறதில்லை, எல்லாமே வளர்த்துக்கக்கூடிய விஷயங்கள் தான், கடவுள் விதைதான் கொடுப்பார். உன் தோட்டத்துக்கு இறங்கி வந்து மரமாவே நட்டு வைக்க மாட்டார்" என்றான்.

கணேஷ் போன பிறகும் வெகு நேரம் அந்தப் பேச்சுக்கள் அவளுக்குள் உருண்டோடிக் கொண்டிருந்தன, இவர்களைப் போல் கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டு ப்ரொக்ராம் எழுதவெல்லாம் என்னால் ஆகுமா? ரெண்டரை பக்கக் கடிதத்தை கம்ப்யூட்டரில் தட்டுவதற்குள் கை தாவு தீர்ந்து போகிறது, எனக்கு இந்த முன்னறையே போதாதா? உள்ளறை வாசத்துக்கு ஏன் ஆசை? - முடிவில்லாத அவள் யோசனைகளை ஃபோன் ஒலி அபத்தமாய்க் குறுக்கிட்டு நிறுத்தியது. "ஹலோ, ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்" யந்திரத்தனமாய்ச் சொன்னபடி மீண்டும் ஃபோனைக் காதில் மாட்டிக் கொண்டாள் அவள். விடுதலையைப் பற்றிக் கற்பனை செய்கிற கைதியை சிறையின் இருள் மூழ்கடிப்பது போல, வேலை அவளைக் கரைத்துக் கொண்டது.

சேனைக்கிழங்கை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி, சிறிது புளித் தண்ணீர் சேர்த்து அவித்து, பின் தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய் வற்றல், பூண்டு, உப்பு சேர்த்துத் துவையல் செய்தேன். சாதத் துடன் சேர்த்து சாப்பிட ஏ-ஒன் சுவைதான். - ராதிகா அழகப்பன்.



ஸ்வாமி சன்னிதியின் முன்னே சொற்பமாய் வரிசை. ஆண்களும், பெண்களுமாய் கம்பியைப் பற்றிக் கொண்டு சற்றே எக்கினபடி தரிசனம், அவசரக் கும்பிடு, விபூதி, குங்குமம் என்று நகர்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். தீபா சரியாய்ப் பத்து விநாடிகள் கண் மூடி பிரார்த்தனை செய்து விட்டு முன்னே வைத்திருந்த தட்டில் ஒரு ரூபாயையும், கற்பூரத்தையும் போட்டு குங்குமம் எடுத்துக் கொண்டாள். நெற்றியில் அதை இலேசாய்த் தீற்றினபடி கோவிலைச் சுற்றி வருவதற்கான சலவைக்கல் பாதைக்கு இறங்கிக் கொண்டாள். முதல் சுற்றில் பிள்ளையார், ஆஞ்சநேயர் சந்நிதிகளைப் பார்த்து இலேசாய்

எல்லோராலும் புறக்கணிக்கப்பட்ட அவல் உப்புமா ஆறி வறண்டு விட்டது. கொத்துமல்லி, இஞ்சி சேர்த்து அரைத்துத் தயிரில் கலந்து அவலை யும் போட்டுக் கிளறினேன். 'தயிர் அவல்' என்று குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர். இதே போல் சேமியா உப்புமாவையும் தயிர் சேமியாவாக்கி னால் மிருதுவாக சாப்பிட எளிதாக இருக்கிறது.

\- பத்மஜா ராமகோபால்.



கும்பிடு, இரண்டாவது சுற்றில் பாம்புப் புற்றைப் பார்த்து கன்னத்தில் போட்டுக் கொள்ளல், மூன்றாம் சுற்றையும் முடித்து வரிசையிலிருந்து விலகின போது ஓரமாய் நின்றிருந்த சித்ரா அக்கா கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு அவனையே பரவசமாய்ப் பார்த் துக் கொண்டிருந்தாள்.

தீபா தன் பார்வையை நம்ப முடியாத வளாய், "சித்ராக்கா!" என்றாள் குழந்தைக் குதூகலத்துடன். கண்கள் ஆச்சரியத்தில் விரிந்து நிற்க, விறுவிறுவென்று, முன்னே நகர்ந்து அவளுடைய கைகளைத் தோழ மையோடு பற்றிக்கொண்டாள், "எப்படிக்கா இருக்கிங்க, பார்த்து எவ்ளோ நாளாச்சு!"

"அப்படி உட்காரலாமே" புல்வெளியில் முளைத்திருந்த காங்க்ரீட் பெஞ்சை நோக்கி நடந்தார்கள் இருவரும் காற்றில் பறந்த சேலைத் தலைப்பைப் பிடித்திழுத்து இடுப் பில் செருகிக் கொண்டபடி,

"ஆமாம், என்ன படிக்கிறே தீபா?" சித்ரா கேட்டாள். தீபாவுக்கு சட்டென்று சிரிப்பு வந்து விட்டது. டீவி. விளம்பரத்தில் போல், "படிக்கிறதா? நானா?" என்றாள். "படிப்பெல் லாம் எப்பவோ முடிஞ்சதுக்கா, ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்ன்னு ஒரு சாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில ரிசப்ஷனிஸ்ட்டா இருக்கேன்."

தீபா சொல்லி முடிப்பதற்குள் சித்ரா அவளுடைய தோளைப் பற்றிக்கொண் டாள். சித்ரா, "நானும் ப்ரெண்ட் ஆபீஸ்ல தான் இருக்கேன் தீபா, நவபாரத் எலக்ட்ரி கல்ஸ்ன்னு ஒரு கம்பெனி, ஊருக்கு வெளி யில ரகசியமா தொழிற்சாலை வெச்சு அணு குண்டு மாதிரி கணக்கு வழக்கில்லாம யு.பி.எஸ். தயாரிச்சுத் தள்ளிக்கிட்டிருக்காங்க."

சித்ரா சொன்னதைக் கேட்கும்போது தீபாவுக்கு பளீர்பளீரென்று குளிர் நீரை முகத்தில் வீசி அடித்த மாதிரி இருந்தது. கிட்டத்தட்ட தன்னுடைய வேலையையே செய்கிற இன்னொருவரைச் சந்திப்பதில் சந்தோஷமா, வருத்தமா, பாதுகாப்பின் மையா, கூச்சமா அல்லது வேறெதுவுமா என்று அவளுக்குத் தெரியவில்லை. தான் தற்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிற குழப்பங்களையெல்லாம் சித்ராக்காவுக்குச் சொன்னால் புரியுமா? ஏதும் நல்ல ஆலோச னைகள் கிடைக்குமா என்று கூட நினைக்கத் தோன்றியது. ஆனால் பேச மனம் வரவில்லை.

சித்ரா இன்னும் அவளுடைய வேலை யைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள், "எங்க கம்பெனியில மொத்தம் ஆயிரத்தை நூறு வொர்க்கர்ஸ் இருக்காங்க தீபா, அவங்க ராப்பகலா தயாரிக்கிற கருவியையெல்லாம் ஊர் ஊராக் கொண்டு போய் விற்கிறதுக் குன்னு எங்க ஆஃபீஸ் தனியா இருக்கு, அங் கயும் ஒரு நூறு பேராவது இருப்பாங்கன்னு நினைக்கிறேன், மார்க்கெட்டிங், அட்வர் டைஸ்மெண்ட்டுன்னு தனித்தனியா க்ருப், எங்களை மாதிரி க்ளரிகல் வொர்க்கர்ஸே பத்துப் பேர் இருக்கோம், அந்தக் கூட்டத் தில் நானும் ஒருத்தி."

"பத்துப் பேரா" தீபாவுக்கு ஆச்சரியம் தாளவில்லை. "அப்ப஡ன்னா ரொம்ப வேலைப் பளு இருக்குமோ?"

"வேலைப் பளுவா, வொர்க் லோடா, மண்ணாங்கட்டி" ஒரு தேங்காயைப் பற் களால் சுரண்டியபடி சிரித்தாள் சித்ரா, "அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லை தீபா. அதான் சொன்னேனே, ஃப்ரண்ட் ஆஃபீஸ்ல என் னையும் சேர்த்து பத்துப் பேர் இருக்கோம், என் வேலை ஃப்ளைட் டிக்கெட் புக் பண் றது, மாசத்துக்கு இருபது டிக்கெட் தேறினா அதிசயம், மத்த நேரமெல்லாம் நான் பாட்டுக்கு உட்கார்ந்து நாவல் படிச்சின் டிருப்பேன், பிரச்னையில்லாத வேலை, வீட்ல சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறதுக்கு இங்கே உட்கார்ந்தா நல்ல சம்பளம், ஜாலியா இருக்கேன்" நிறைவோடு அவள் சொன்ன போது கண்ணாடிக்குப் பின் இருந்த கண்கள் இன்னும் சிரித்துக் கொண்டிருந்தன.

சித்ராக்காவின் வேலையைப் பற்றிக் கேட்ட பிறகு தீபாவுக்கு தன்னைப் பற்றிச்

சொல்வதற்கு ரொம்பவும் தயக்கமாய் இருந்தது. "இந்த ஆபீஸ்லயே அதிகம் வேலை பண்றது நீதான்" கணேஷின் வார்த்தைகள் இன்னும் காதுக்குள் அறைவது போலிருந்தது. "இங்க கொஞ்சம் வொர்க் அதிகம் தான்க்கா" என்றாள் பட்டும் படாமலும்.

"அப்படியா?" சித்ராக்காவின் குரலில் இலேசாய் கவலை தோய்ந்திருந்தது. அக்கறையோடு, "தனியார் கம்பெனின்னா இந்த வேலையில ரொம்ப சம்பளமும் வரா தேடி, எதுக்கு அவ்ளோ வேலை பண்றே நீ?" என்றாள் படபடவென்று.

தீபா அவளைக் குழந்தை போல் பார்த்து சத்தமில்லாமல் சிரித்தாள், "நான் பண்ணலைன்னா வேற யாருக்கா பண்ணுவாங்க?" என்றாள். "நான் மட்டும்தான் அங்கே ரிசப்ஷனிஸ்ட், அட்மின், ஃப்ரன்ட் ஆஃபீஸ் பர்சன், லொட்டு, லொசுக்கு, எல்லாமே!"

"என்னடி இப்படிச் சொல்றே? இந்த மாதிரி வேலையிலயெல்லாம் ரொம்பக் கவனமா இருக்கணும் தீபா, கொஞ்ச அசந்தா நம்ம தலையில மிளகாய் அரைச்சு, தேங்காய்த் துருவி சட்னி பண்ணிச் சாப்பிடுவானுங்க" என்றாள்.

'நீங்க சொல்றதெல்லாம் சரிதான்க்கா, ஆனா எங்க மேனேஜ்மென்ட் சரியான கல்லுளிமங்கனுங்க, இன்னொரு ரிசப்ஷனிஸ்ட், அட்லீஸ்ட் ஃபோனைப் பார்த்துக்கறதுக்கு ஒரு ஆபரேட்டராவது வேணும்ன்னு கெஞ்சிக் கெஞ்சி ஓய்ஞ்சு போயிட்டேன், ஒரு பேச்சுக்குக் கூட அதை கன்சிடர் பண்ண மாட்டேங்கறாங்க'' கைவிரல்களில் சொடுக்கெடுத்தபடி தலையைக் குனிந்து கொண்டாள், ஒரு சின்னஞ்சிறு நாய்க்குட்டி அவர்களைக் கடந்து நவக்கிரகக் கட்டிடத்தை நோக்கி கார்ட்டூன் நடையில் ஓடியது.

சித்ரா இப்போது மீண்டும் சிரித்தாள், "எல்லாரும் சொல்ற பதில்தான் தீபா, பட், என்னைக் கேட்டா முடியாததுன்னு எதுவுமே இல்லை, எனக்கு ஒரு அஸிஸ்டென்ட் போடலைன்னா நான் இந்த வேலையெல்லாம் பார்க்க மாட்டேன்னு அவங்ககிட்ட பிடிவாதமா சொல்லிடு, ரெண்டு நாள் ஃபோன் கால் எதுவும் அட்டெண்ட் பண்ணாம, லெட்டரெல்லாம் பிரிக்காம அப்படியே போட்டு வை, ஒத்துழையாமை இயக்கம் பண்ணு, அதுக்கும் இறங்கி வரமாட்டாங்கங்கறியா?"

தீபா விரக்தியோடு சிரித்தாள், "நாம என்ன கலெக்டர் வேலையாக்கா பார்க்கிறோம்? அப்படியெல்லாம் பேசினா என்னைத் தூக்கி எறிஞ்சிட்டு இன்னொரு ரிசப்ஷனிஸ்ட் கொண்டு வர்றதுக்கு எவ்ளோ நேரமாகும் இவங்களுக்கு?"

"அதுக்காக அவங்க சொல்றதுக்கெல்லாம் பணிஞ்சு போகணும்ன்னு உனக்கு எந்த அவசியமும் இல்லை, உன்னை மாதிரி அழகான, திறமையான பொண்ணுக்கு வெளியில ஆயிரம் வேலை கிடைக்கும்" என்றவள், சற்றுப் பொறுத்து, "எங்க ஆபீஸ்லயே ஒரு வேகன்ஸி இருக்குன்னு நினைக்கிறேன், நீ ஒண்ணு பண்ணு, எனக்கு உன்னோட பயோடேட்டா கொடு, நான் உடனே என் மேனேஜர்ஸ்கிட்ட பேசறேன்" என்றாள்.

தீபா சித்ரா அக்காவை கண்ணிமைக்காமல் பார்த்தாள். கடந்த சில நாட்களாய் எத்தனை பேரிடம் விதவிதமான அறிவுரைகள் கேட்டிருக்கிறோம் என்று யோசிக்கையில் அவளுக்கு மயக்கம் வரும்போலிருந்தது. நூறோடு நூற்றியொன்றாய் இதோ, இன்னுமொரு அறிவுரை. எதிரில் விரிந்திருக்கிற வழிகளில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்று புரியாமல் குழம்பிக் கொண்டிருக்கையில், சித்ரா அக்கா எதிரில் தோன்றி, 'உன்னை விமானத்தில் ஏற்றி மேலே கூட்டிப் போகிறேன்' என்கிறாள், இருக்கிற வழியெல்லாம் போதாது என்று வானத்திலும் ஒரு வழி. இனி பூமிக்குள் அதலபாதாளத்துக்கு ஒரு வழி வருமோ?

(தொடரும்)

ஒரு கரண்டி எண்ணெய் அல்லது நெய் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும், பஜ்ஜி மாவில் ஊற்றிப் பிறகு மாவைக் கரைத்து பஜ்ஜி செய்தால் வாசனையாக இருக்கும். எண்ணெய் அதிகம் குடிக்காது.

– சி. இராசலட்சுமி.



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்



திருமதி. மஞ்சுளா,

ராணிப்பேட்டை.

நான் கொழுக்கட்டை செய்வது ரியாக வரவில்லை. மெஷினில் அரைத்த அரிசி மாவை கொதிக்க வைத்த எண்ணெய் கலந்த நீரில் விட்டு ண்டி செய்தால் மேல் மாவு பிசுபிசுப் பாக ஆகி விடுகிறது. அரிசியை டித்து மாவாக்கி இட்லிப் பானையில் வகவைத்தால் மாவு வீணாகிறது.

பதில்கள் :

மல்லிகா பத்ரிநாத்

மிக எளிதான ஒரு முறையை நான் ல தடவை டீவியில் காட்டியுள்ளேன். து :

1 ஆழாக்கு பச்சரிசியைக் கழுவி 1 ஆழாக்கு தண்ணீர் ஊற்றி 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து நைசாக அரைக்கவும்.

மேலும் 1 ஆழாக்குத் தண்ணீரைப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துக் கொதி வரும் நேரம் அரைத்த மாவை அதில் ஊற்றிக் கொண்டே குறைந்த னலில் கிளறவும். ஒருசில நிமிடங்களில் மாவு வெந்து பளபளப்பாக வந்து விடும். இறக்கி ஆறவிட்டு நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். இந்த முறையில் மிக நன்றாக வரும். கட்டியே தட்டாது. வேகும் போது மேலே உடையாது. மிக ருசியாக இருக்கும்.

எஸ். பத்மா, மதுரை.

ஃப்ரூட் சுஸ்டர்ட் செய்முறையில் தேவையான பொருட்களில் 'செயற்கை சர்க்கரை' என்று போட்டிருந்தது. செயற்கை சர்க்கரை என்பது என்ன?

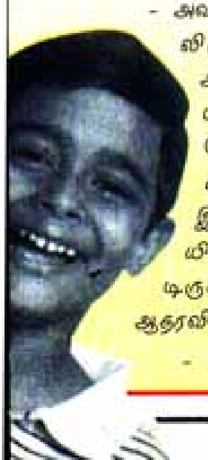
பொதுவாக சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும், அதிக உடல் எடை உள்ளவர்களும், அதிக எடை போடாமல் இருப்பதற்காக சர்க்கரையைக் குறைத்து விட்டு செயற்கைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது வழக்கம்.

இயற்கையாக கரும்பில் இருந்து தயாரிக்கும் சர்க்கரையால் 1 கிராமிற்கு நமக்கு 4 கலோரிகள் சத்து கிடைக்கும். செயற்கைச் சர்க்கரையில் மிகவும் குறைவு. இது கடைகளில் மாத்திரை வடிவில், திரவ வடிவில், பொடியாக என்று பலவிதங்களில் கிடைக்கும். சாக்கரின் முதல் அஸ்பார்டமி வரை பலவித செயற்கைச் சர்க்கரைகள் உண்டு. மெடிகல் ஷாப் மற்றும் பெரிய டிபார்ட்மெண்ட் கடைகளில் கிடைக்கும். சக்வல்,

"ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம்..."

'என்னுடைய குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்களா றது. எப்போது எந்த உணவு தரலாம்?' ன்பதில் இருந்து பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தை ளுக்கு என்னென்ன தரலாம் என்பது வரை நிறைய ஆரோக்கியச் சம்பந்தமான கேள்விகளே - அவர்களுக்காக அடுத்த இதழிலிருந்து "ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம்" என்ற புதிய தொடர் ஆரம்பிக்கிறேன். கடந்த மூன்று வருட காலமாக உங்களோடு இந்தக் கேள்வி-பதில் பகுதியில் நிறைய பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன். உங்களுடைய ஆதரவிற்கு மிகவும் நன்றி.

- எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்.



சுகர் ப்ரீ என்று பல பெயர்களில் கிடைக்கும்.

இதை நமது சர்க்கரைப் போல பாகு வைக்க இயலாது. அடுப்பிலேயே மிகச் சூடாக கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பண்டங்களில் சேர்க்கக் கூடாது. சேர்க்க இயலாது. சுவை மாறி விடும். காப்பி, டீ, ஜூஸ், புட்டிங் போன்றவற்றிற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஜெல்லி மிட்டாயை வீட்டிலேயே தயாரிக்க இயலுமா?

'ஜுஜுப்ஸ்' என்று கூறப்படுவதைத்தான் தாங்கள் 'ஜெல்லி மிட்டாய்' என்று கூறுகிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். இதைச் சுலபமாக வீட்டிலேயே தயாரிக்க இயலும்.

'ஜெலடின்' என்று கடைகளில் கேட்டால் கொடுப்பார்கள். அதில் 30 கிராம் அளந்து எடுத்துக் கொண்டு அதில் 3/4 கப் (150 மி.லி) தண்ணீர் விட்டு 10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு அதை குறைந்த தணலில் வைத்து முழுவதும் கரையும் வரை கலந்து விட்டு இறக்கி ஆற விடவும்.

ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து அதில் ¾ கப் சர்க்கரையோடு மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு சூடாக்கவும். அவ்வப்போது கலந்து விட்டு சர்க்கரை கரையும் வரை மிதமான தணலில் வைக்கவும்.

சர்க்கரை கரைந்து கம்பிப்பாகு வந்ததும் இறக்கி அதோடு கரைத்து வைத்திருக்கும் ஜெலடின், 2 சிட்டிகை சிட்ரிக் ஆசிட், 2 டீஸ்பூன் லிக்விட் க்ளூகோஸ் (லிக்விட் க்ளூகோஸ் - மிட்டாய் செய்ய உபயோகபடுத்துவது) சேர்த்துக் கலந்து விட்டு மறுபடியும் அடுப்பில் வைக்கவும்.

"ஜாம்" பதம் வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கித் தேவையான எஸென்ஸ், கலர் சிறிதளவு சேர்க்கவும். (உதாரணத்திற்கு ஆரஞ்சு எஸென்ஸ், ஆரஞ்சு கலர்) எண்ணெ(ய்) தடவிய பர்பி தட்டில் ஊற்றவும். ஆறவிட்டு 24 மணி நேரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

விருப்பப்பட்ட வடிவங்களில் வெட்டி சர்க்கரையில் புரட்டி எடுத்து ஒரு தட்டில் வைக்கவும். காற்றுப்புகாத டப்பாக்களில் போட்டு வைத்து உபயோகப்படுத்தவும்.

ஜாம் பதம் : ஒரு சொட்டு பாகை ஒ(ரு) தட்டில் விடவும். தட்டை ஒரு கோணத்தில் பிடித்தால் பாகானது வழியாமல் முத்து போல அப்படியே நகர்ந்தால் ஜாம் பத(ம்) வந்து விட்டதெனக் கொள்ளவும்.

சில வெண்ணெயை நெய்யாக மாற்று(ம்) போது அதிகம் பொங்குகிறது. இதை(த்) தவிர்க்க வழி இருக்கிறதா?

வெண்ணெய் காய்ச்சும் போது சிறு நெல்லிக்காயளவு புளி சேர்க்கவும். ஓரி(ரு) நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து விடவும். இ(ப்) போது அந்த அளவு பொங்காது. அடங்கி விடும். ஒரே ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து(க்) காய்ச்சினால் நெய் நல்ல வாசனையுடன் நன்றாக கரகரப்பாக வரும்.

ஜெயஸ்ரீ ஸ்ரீகுமார், சென்னை.

நான் மோர் ரசம் செய்தால் சில சமயம் சரியாக வருகிறது. சில சமய(ம்) நீர்த்து விடுகிறது. அல்லது திரி திரியா(க) ஆகி விடுகிறது. நல்ல மோர் ரசம் எப்படி(ச்) செய்ய வேண்டும்? எவ்வளவு நேர(ம்) கொதிக்க விட வேண்டும்?

மோர் ரசத்திற்கு இலேசாகப் புளித்த கட்டித் தயிரை மிக்ஸியில் ஒரு தடவை விப்பரில் இலேசாகக் கடைந்தெடுக்கவு(ம்). தேவைக்கேற்ப அதில் தண்ணீர் விட்டு கலந்து கொள்ளலாம். இதோடு உப்(பு) மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவு(ம்). அரிசி மாவு சேர்க்க வேண்டிய அவசி(ய)மில்லை. தாங்கள் கூறியபடி தாளிப்பதி(ல்) பச்சை மிளகாய், ஓமம் சேர்க்கலாம். அல்ல(து) கடுகு, வெந்தயம், கிள்ளிய சிகப்பு மிளகா(ய்) பெருங்காயத் தூள் சேர்த்துத் தாளித்து(ச்) சேர்க்கவும். ஒரே ஒரு கொதி வந்தா(ல்)

தோசை நன்றாக மெல்லியதாக வர வேண்டும் என்றால் சிறிதளவு ஜவ்வரிசி சேர்த்து அரைத்தால் பளபளவென்று சுவையான, மெல்லியதான தோசை வரும். - எஸ். மீனாக்ஷி



உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் சிப்ஸ் தயாரிக்கப் போகிறீர்களா? வெயிட்! நறுக்கின வில்லைகளின் மேல், சிறிதளவு பயத்தம் மாவைத் தூவிய பிறகு, வாணலியில் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். 'சிப்ஸ்' மொறுமொறுவென்றும், சுவை கூடியும் இருக்கிறதா?

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



போதும். அதிக நேரம் கொதிக்க விட வேண்டாம். கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சேர்க்கலாம்.

தாங்கள் சரியாகக் கடையாமல் குடாக்கினால் நீர்த்துப் போகலாம். முடிந்த வரை குறைவான கொழுப்பு உள்ள 'ஆவின் பால்' (2.5% கொழுப்பு) வாங்கி அதில் தயிர் தோய வைத்துச் செய்யவும். அதிகத் திக்கான, கொழுப்பு அதிகமான பாலில் "SNF" எனப்படும் பாலை திக்காக்குவதற்கு ஒருசில பொருட்கள் சேர்க்கப்படும். அப்படி உள்ள பாலில் பனீர் போன்றவை செய்தாலும் சரி வராது. தயிர் கட்டியாக வந்தாலும் கூட இதைப் போல மோர் ரசம், மோர்க்குழம்பு செய்யும் போது அவ்வளவு ருசியாக வராது.

எஸ். மனோன்மணி, கரூர்.

a. காளான் வகைகளில் எது சிறந்தது? பட்டன் காளானா அல்லது இதழ் இதழாக உள்ள காளானா?

b. காளான் வாங்கியதும் எத்தனை நாள் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம்? ஃப்ரீசரில் வைக்க வேண்டுமா? பாதி உபயோகித்து விட்டு மீதியை மறுநாள் உபயோகிக்கலாமா?

c. பட்டன் காளானில் உட்புறம் கறுப்பாக இருப்பதை எடுத்து விட வேண்டுமா? தண்டுப் பகுதியை உபயோகிக்கலாமா? மேற்புறம் கறுப்பாகத் திட்டுத் திட்டாக இருப்பதை சுரண்டி எடுக்கலாமா? அல்லது அப்படியே உபயோகிக்கலாமா?

d. காளானை எவ்வாறு வேகவைப்பது? பொடியாக அரிய வேண்டுமா? குக்கரில் மட்டன் வேகவைப்பது போல வேக வைக்க வேண்டுமா? அல்லது தக்காளி, வெங்காயத்துடன் வதக்கினாலே போதுமானதா?

குழந்தைகள் விரும்பும் வண்ணம் விதவிதமாக ஏதேனும் செய்ய இயலுமா?

வெளியில் பல இடங்களில் பலரும் கேட்பது 'காளான்' காய்கறி வகையைச் சார்ந்ததா? வெஜிடேரியன்தானா? அதோடு நீங்கள் கேட்டுள்ள எல்லாக் கேள்விகளும்.

'காளான்' என்பது 100% வெஜிடேரியன் தான். பயப்படாமல் எல்லோரும் உண்ணலாம். இதற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதன் காரணம் மிகக் குறைவான கலோரிகளே இதில் உள்ளது. அதே நேரம் இதில் கொழுப்புச் சத்து மிக மிகக் குறைவு. உடல் எடை குறைய நினைப்பவர்கள் உண்ண நினைக்கும் உணவு. இதில் 'B' வைட்டமின்களான பாந்தியானிக் ஆசிட், பி2, பி3, பி6 மற்றும் ஃபோலிக் ஆஸிட் உள்ளன. மினரல்களில் 'காப்பர்' அதிகம் இதில் உள்ளது. இதில் உள்ள இர்கோஸ்டீரால் சூரியனின் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்களால் வைட்டமின் 'டி'யாக மாற்றப்படுகிறது. மற்றக் காய்கறிகளை விட புரதம் அதிகம். பாஸ்பரஸ், ஜிங்க் மற்றும் பொட்டாஷியம் சத்து உள்ளது. சோடியம் குறைவு. நார்ச்சத்து அதிகம்.

பொதுவாக பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின் ஒரே உணவில் இத்தனை இருப்பது குறைவு. இவையெல்லாம் மட்டுமின்றி, 'கான்சர்' வராமல் பாதுகாக்கக்கூடிய 'சக்தி' இதில் உண்டு என்பது விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட விஷயம்.

இதில் பொதுவாக அதற்கென தனி ருசி அதிகம் இல்லாததால் எந்தக் காய்கறியுடனும் கலந்து சமைக்கலாம். சீக்கிரமாக வதங்கி விடும். தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

எந்த வகைக் காளானாலும் உடலிற்கு நல்லதுதான். எந்தப் பாகத்தையும் வெட்டி எறிய வேண்டாம். முழுவதையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

சுழுவும் முறை : இதில் அதிக நார்ச்சத்து

உள்ளதால் சீக்கிரம் அதிகத் தண்ணீரை உறிஞ்சி விடும். அதனால் கீரை அலசுவது போல ஒரு அகலக் கிண்ணத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு சீக்கிரமாக அலசி எடுக்கவும். மேல் பாகத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் கருப்பான சிறிய திட்டுத் திட்டான பகுதி தண்ணீரில் வந்து விடும். இரண்டு முறை அலசலாம். தண்ணீரில் சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸ் பிழிந்து அலசி எடுத்தால் சீக்கிரம் கறுப்பு நிறமாக மாறாமல் இருக்கும். அலசியபின் ஒரு துணியின் மீது பரப்பி அதிகப்படியான ஈரம் அதில் உறிஞ்சப்படும்படி சில நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்து அரியவும். இல்லாவிடில் வதக்கும் போது இதில் உறிஞ்சப்பட்ட தண்ணீர் வெளியே வந்து விடும்.

பொதுவாக பாக்கெட்டில் வாங்கியதை மூன்று நாள் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். ஃப்ரீசரில் வைக்கவே கூடாது. பாதியளவு எடுத்து உபயோகப்படுத்தி விட்டு மறுநாள் மீதியை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் கவரைத் திறந்து அப்படியே வைக்க வேண்டாம். காளான் கறுத்து விடும். ஒரு டப்பாவில் (டைட்டான) போட்டு மூடி வைத்தால் 3 நாள் வரை வைத்து உபயோகப்படுத்தலாம். (அரிந்த பிறகு கூட வைத்திருக்கலாம்). சிறிது நிறம் மாறினால் கூடப் பரவாயில்லை. உபயோகப்படுத்தலாம். பிசுபிசுப்பாக மாறி விட்டால் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம்.

பொரியல், குழம்பு, சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள மசாலா, பிரியாணி, பிரட் சாண்ட்விச் மசாலா, சாப்ஸ் போலச் செய்து தோசை மேல், ஆப்பத்தின் மேல் மசாலா போல வைத்துப் பரிமாறலாம். 'பிஸ்ஸாவின் மேல் போட மற்ற காய்கறிகளுடன் உபயோகப்படுத்தலாம். சூப் செய்யலாம். மிக ருசியாக இருக்கும். மஞ்சூரியன் செய்யலாம். பஜ்ஜி போல, போண்டா போல மாவில் முக்கி எடுத்துப் பொரிக்கலாம். ருசியாக இருக்கும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

மசாலா செய்ய வெங்காயம் தக்காளி வதங்கியதும் இதையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி எப்போதும் போல அரைத்த விழுது சேர்த்து வதக்கி தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

சுபஸ்ரீ, மஸ்கட்.

ஒரு வாரம் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகப்படுத்தும்படி லெமன் ஜூஸ் செய்முறையைச் சொல்லுங்கள்.

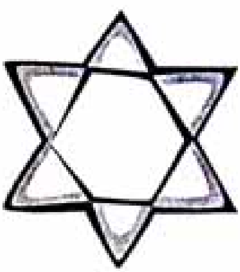
மாதா மாதம் தவறாமல் பலப்பல கேள்விகளை சலிக்காமல் எழுதும் சுபஸ்ரீக்கு, லெமன் ஜூஸைப் பிழிந்து ஸ்குவாஷ் மாதிரி செய்து வைக்கவும். தினமும் ஒரு பங்கு ஸ்குவாஷிற்கு 3 பங்கு தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து கொள்ளலாம். ஒருமுறை ஸ்குவாஷ் செய்தால் 3 மாதம் வரை கூட வைத்திருக்கலாம். பிழிந்த லெமன் ஜூஸை அளந்து கொள்ளுங்கள். 2 கப் ஜூஸ் (400 மி.லி) இருந்தால் கிட்டத்தட்ட 500 கிராம் சர்க்கரை தேவை. 350 மி.லி. (1¾ கப்) தண்ணீர் தேவை.

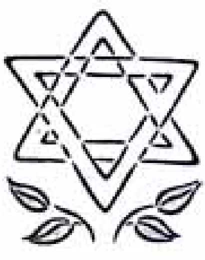
சர்க்கரையோடு தண்ணீர் சேர்த்து அதில் 3 டீஸ்பூன் லெமன் ஜூஸ் (சிட்ரிக் ஆஸிடுக்குப் பதில்) விட்டுச் சூடாக்கவும். சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் ஒருசில நிமிடங்கள் கொதிக்க விடுங்கள். (பாகு வரக் கூடாது). கரைசல் கலங்கலாக இருந்து பிறகு பளபளப்பாக மாறும். அப்போது இறக்கி நன்றாக ஆற விடுங்கள். ஆறிய பின் பிழிந்த லெமன் ஜூஸை அதில் கலந்து உலர்ந்த பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். தேவைப்படும் போது 1 பங்கு ஸ்குவாஷுடன் 3 பங்கு தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து உபயோகப்படுத்தவும்.

விருப்பப்பட்டால் பிரீசர்வேடிவ் பொட்டாஷியம்-மெடா-பை-சல்பைட் 2 சிட்டிகையை சிறிது சூடான தண்ணீரில் கரைத்து பாட்டிலில் ஊற்றுவதற்கு முன் சேர்க்கலாம். ஒரு வருடம் வரை கூட ஸ்குவாஷ் கெடாமல் இருக்கும்.

நாம் அறிந்த கோலங்களையும், வண்ணக் கோலங்களையும் வரைந்து, உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் வாழ்த்துக் கடிதத்துடன் அனுப்பலாம்.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி,









பாப்பாவுக்காக மற்றும் அதன் அம்மாவுக்காக...

பழைய காலத்தில், ஒரு வீட்டில் பெண் ிரசவித்திருக்கிறாள் என்றால் அம்மாக் ளும் பாட்டிகளும் போடும் கெடுபிடிகள் ான் எத்தனை, எத்தனை?

பிரசவிக்கும் அறையிலோ அல்லது ிறந்த பின் தாயும், சேயும் தங்கும் அறைக் ுள்ளோ யாரையும் அவ்வளவு இலேசில் அனுமதிக்க மாட்டார்கள். கேட்டால் தோஷம் வந்து விடும் என்பார்கள். தாய் சாப்பிடும்போதோ இல்லை சேய்க் குப் பாலூட்டும் போதோ யாரும் பார்த்து விடாமல் பாதுகாப்பார்கள். திருஷ்டி பட்டு விடுமாம். துவைத்து காயவைத்த குழந்தை யின் துணியை எடுத்தாலோ இல்லை கை வைத்து அழுத்தினாலோ, பாப்பாவின் உடம்பெல்லாம் வலிக்கும், அப்படி துணி யின் மீது கை வைக்காதே என்று கூறு வார்கள். இரவு நேரங்களில் குழந்தை களை வெளியில் கொண்டு வந்தால் பேய் உபத்திரவம் செய்யும் என்பார் கள்.

இதற்கு விஞ்ஞானரீதியில் விளக்கம் சொல்ல அவர்களுக் குத் தெரியாமல் இருந்தாலும் அனைவரும் கடைப்பிடிக்க



வேண்டிய காரணத்திற்காக சாமி, தோஷம், பூதம் என்று கைக் காட்டுவார்கள். இதை யெல்லாம் கேள்வி கேட்காமல் ஏற்றுக் கொண்டனர். ஆனால் இன்று அதையெல் லாம் பற்றி யோசித்துப் பார்த்தால் பெரிய வர்கள் போடும் பெரும்பான்மையான கட்டுப்பாடுகளும் அர்த்தமுள்ளவையே என்று தோன்றுகிறது.

இவ்வளவு நாளும் கடவுளுக்கு அருகில் இருந்து விட்டு, இப்பொழுது மனிதக் கடலில் கலப்பதற்காகப் புதிதாய் மண்ணில் வந்து பிறந்திருக்கும் சிசுக்களைப் பார்ப்பதற்காக மருத்துவமனைக்கோ அல்ல வீட்டிற்கோ செல்லும் பொழுது மூக்கு ஒழுகிக் கொண் டிருக்கும் அல்லது ஜுரத்தால் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் உங்கள் பாப்பாக்களை அங்கே அழைத்துச் செல்லாதீர்கள். இல்லை, நேரில் செல்லாமல் தொலைபேசியில் நலம் விசாரித்துக் கொள்ளலாமே. வீணாக எதற்கு, நம்மோடு சேர்ந்து தொற்றுநோயும் அவர் களை பார்ப்பதற்கு அனுமதிக்க வேண் டும்?

பாப்பாக்களுக்கு வாங்கிக் கொண்டு போகும் பொருள்களில் சோப்பு, சீப்பு, கண் மை, பவுடர், அளவின்றி எடுத்த பாலியெஸ் டர் சட்டைகள், பாலியெஸ்டர் படுக்கை விரிப்புகள் என்று இல்லாமலிருப்பது நலம். ஏனென்றால் நீங்கள் வாங்கிக் கொண்டு போகும் பொருட்களை அவர்கள் உபயோகப்படுத்தாமல் இருக்கலாம்.

எனவே இதற்குப் பதிலாக இளவண்ண நிறத்தில் டவல்கள், கைக்குட்டைகள் பருத்தியிலான படுக்கை விரிப்புகள் பாட்டில் கழுவும் பிரஷ்கள், சித்திரங்க என வாங்கிப் போகலாம். ஏன் தாய் சே நலத்தை விவரிக்கும் புத்தகங்கள், சத்துள் உணவுக் குறிப்புகளை கொண்ட புத்தக குழந்தை வளர்ப்பைப் போதிக்கும் புத்தக என்று கூட வாங்கிக் கொடுக்கலாம்.

கூடியவரை ஆளாளுக்கு மாறி, மா குழந்தையை எடுப்பதோ, எச்சில்படு வண்ணம் நச்நச்சென்று முத்தம் கொடு பதோ கூடாது. கொஞ்சும் வேலையெல்லா தூரத்தில் இருந்த வண்ணமே வைத்து கொள்ளுங்கள்.

பாப்பாவின் தாய் மருத்துவ'தியாகவே உடல்ரீதியாகவோ ஏதேனும் சந்தேக கேட்டால் உடனே நீங்களே டாக்டரா மாறி விளக்க முற்படாதீர்கள். ஒவ்வொரு தர் உடல்வாகும் ஓரோர் மாதிரி இருக்கு அதனால் வரும் கஷ்டங்களும் வித்தியா மாக இருக்கும். எனவே, அவருக்குத் தன்ன பிக்கையையும், தைரியத்தையும் கொடுத் விட்டு அனைத்து உடல்ரீதியிலான, மனரீ யிலான சந்தேகங்களை அவருடைய மருத் வரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள ஊக்க படுத்துங்கள்.

"குழந்தையின் மூக்கு கொஞ்ச சப்பையாக இருக்கிறது. ரெட்டை மண்ண போல் இருக்கிறது. காது குடுவை போ

மில்க் ஷேக் செய்ய, பாலைக் காய்ச்சணும், குளிரவைக்கணும் என்று சோம்பல் பட்டுக் கொண்டு இருப்பேன். ஒருநாள், பாலுக்குப் பதிலாக, பழங்களுடன் பால் பவுடரைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்தேன். ஒரு நொடியில் மில்க் ஷேக் தயாராகி விட்டது. இனிமேல் என்ன? வீட்டில் தினமும் மில்க் ஷேக் மழைதான்.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



இருக்கிறதே? என் பேரன் எப்படி இருந் தான் தெரியுமா? சும்மா வெள்ளரிப்பழம் போல அருமையா பிறந்தான்" என்று அதி நுட்பமாக ஆராய்ந்து குறை கண்டுபிடிப் பதும், அடுத்த குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டுப் பேசுவதும் அநாவசியம். குழந்தையின் நலன் விசாரிப்பதே அவசியம். அதை மட்டும் செய்யுங்கள்.

"இந்த ஆஸ்பத்திரியை பற்றிக் கேள்விப் பட்டதேயில்லையே? டாக்டரைப் பற்றியும் யாரும் எதுவும் விசேஷமா கூறவில்லையே? ரூம் ஏன் இவ்வளவு சிறியதாக இருக்கிறது? கொஞ்சம் பெரிய ரூமாகப் பார்த்துத்தான் எடுத்தால் என்ன? என்று கூறுவதும், "எங்க மருமகளைச் சேர்த்த ஆஸ்பத்திரி என்னா மாதிரி இருந்தது, டாக்டரும் கைராசிக்காரர் தெரியுமா?'' அப்படி இப்படி என்று அலட்டுவதும் சுத்த அபத்தம் ஆகும். தாய்க்கு மனக்கஷ்டத்தையும், சம்பந்திச் சண்டையையும் தேடித் தரும். ஆஸ்பத் திரியை தேர்ந்தெடுப்பது அவர்கள் உரிமை. உங்கள் கருத்துக்கு இடம் இல்லை.

புதிதாய்ப் பிறந்திருக்கும் பாப்பாவுக்கும், அதனைப் பெற்றெடுத்த அம்மாவுக்கும் ஓய்வு மிகவும் அவசியம். எனவே, நாம் அங்கு செல்லும் சமயங்களை இருவருக்கும் தொந்தரவு இல்லாவண்ணம் தேர்ந்தெடுத் தல் நலம். மேலும், பாலூட்ட வேண்டிய சமயங்களில் வெளியாள் அருகிலிருந்தால் பெற்றவளுக்கு தர்மசங்கடமாக இருக்கும். எனவே, போனோமா, நலம் விசாரித்தோமா என்று இங்கிதத்தோடு இடத்தைக் காலி செய்யுங்கள்.

இன்னும் தாய்க்கும், சேய்க்கும் நலம் அளிக்கும் விதத்தில் வேறு ஏதேனும் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தால் அதைக் கடைப்பிடிக்க தயங்கவே வேண்டாம்.

நம்முடைய பேச்சுக்கள் நிதானமாகவும், தேவையானதாகவும் அதே சமயம் நம்மால் பார்க்கப்படுகின்ற நபருக்குத் தெம்பையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கும்வண்ணம் அமைய வேண்டும். நல்ல சந்திப்புகளினால் குடும்ப உறவுகள் பலப்படுவதோடு மட்டு மல்லாமல் சீர்ப்படவும் செய்யும்.

— ஏஞ்சல் பாப்டிஸ்ட்

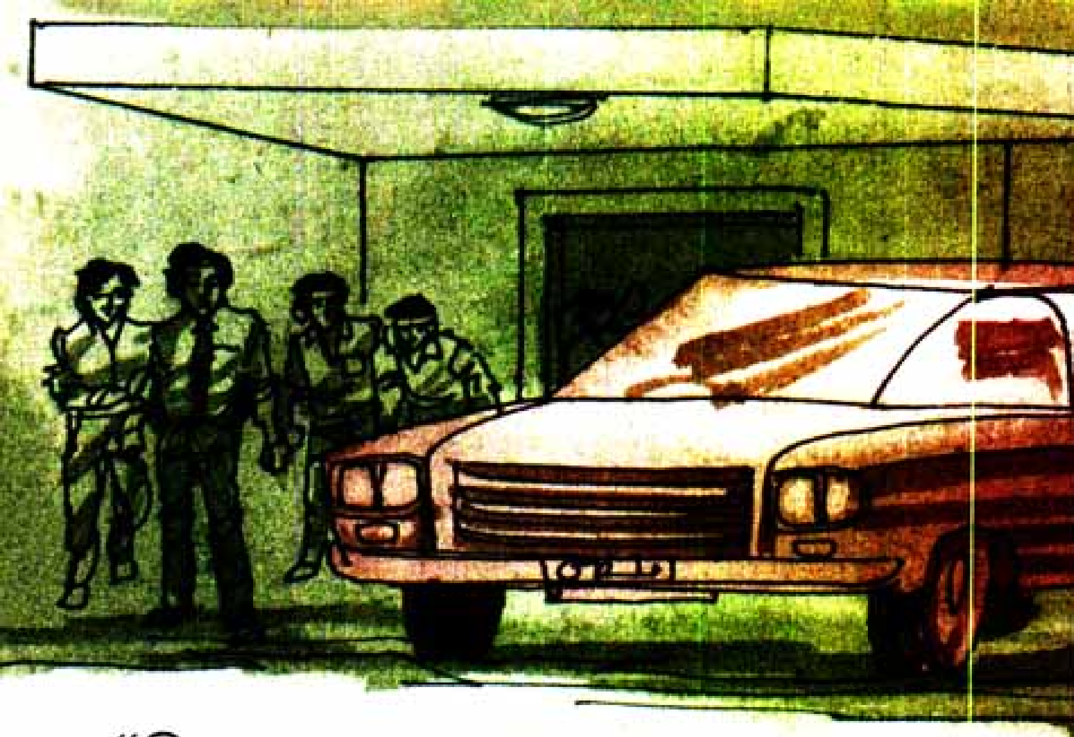
<u>காலிஃப்ளவர் தயிர் குருமா</u> : பொதுவாகவே குருமா என்றால் மசாலாவுடன் ஸ்பைஸியாக இருக்கும். இந்த தயிர் குருமா வித்தியாசமான ருசியுடன் அவியல் போல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

புளிக்காத கெட்டித் தயிர் 2 கப், ½ கப் பால், காலிஃப்ளவர் பூக்கள் 3 கப், 2 பெரிய உருளைக்கிழங்கு (உருளைக்கிழங்கை நன்கு கழுவி ஃபிங்கர் சிப்ஸ் போல் நீளநீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்) 4 பச்சை மிளகாய், 2 கப் துருவிய தேங்காய், கிராம் 4, கொத்துமல்லித் தழை, உப்பு. தேங்காய்த் துருவல், பச்சை மிளகாய், கிராம்பு இவைகளை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது ரீஃபைண்ட் ஆயில் அல்லது டால்டாவை விட்டு காலிஃப்ளவரையும் உருளைக்கிழங்கையும் சற்றே வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதில் அரைத்த விழுதை நன்கு கலந்து ½ கப் பால், மற்றும் தண்ணீர் விட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். ரொம்பக் குழைந்து விடக் கூடாது. வெந்ததும் ஆறவிட்டு, தயிர் சேர்த்து, நன்கு கலந்து பொங்க விடவும். கொத்துமல்லித் தழைகளைச் சேர்த்துப் பரிமாறவும். இந்தச் சுவையான சைட்-டிஷ் பூரி, சப்பாத்தி பரோட்டாவிற்கு மிகவும் ஏற்றது. மற்றும், பருப்பு சாதம், கலந்த சாதத்திற்கு அவியலை விடச் சூப்பரான சைட்டிஷ் இது.



- நிர்மலா.



"இந்த வயசுக்கும் உங்க அம்மாவுக்கு, ரொம்பத்தான் பிடிவாதம்..."

சமையலறையில் லீலா கத்துவது, சீதாவின் காதில் விழாமல் இல்லை. கேட்க வேண்டும் என்றுதானே இரைகிறாள்?

அவளுக்குத் தெரியும்; இன்றைக்கு வீட்டில் ஒரு மகாபாரத யுத்தமே நடைபெறப் போகிறதென்று...

சீதா, துவைத்து உலர்த்திய தனது நூல் புடவையை, விரல்களால் நீவி, பிரித்துப் பிரித்து மடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

லீலா சொல்வது போல, அந்த பங்களாவின் பணக்காரப் பளபளப்புக்கும், நாகரிகத்துக்கும் சீதா சற்றும் பொருத்தமில்லாதவள்தான். என்ன செய்வது... அதற்காக, சுபாஷ், தன் தாயைத் தூக்கி வெளியே எறிந்துவிட முடியுமா?

"நான் அப்படிச் சொன்னேனா... எத்தனை நல்ல புடவைகள் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கு. மாத்தி, மாத்தி ரெண்டே நூல் புடவை. சாப்பாட்டுக்குப் புரச இலை. தனக்குன்னு ஒரு வெங்கலச் சொம்பு. பார்க்கறவங்க என்ன நினைப்பாங்க... 'ஐ.ஏ.எஸ். பையன் அம்மாவை நடத்தற விதம் பாரு'ன்னு சொல்ல மாட்டாங்களா... 'அட., அவன் நல்லவனாத்தான் இருப்பான்; அவன் பெண்டாட்டியோட வேலை'யின்னு என்னைத் தான் தூத்தாம இருப்பாங்களா..'

சுபாஷ், தன் தாயாரிடம் எத்தனையோ எடுத்துச் சொல்லி, இப்பொழுது சில வருடங்களாகத்தான் சீதா, தனக்கென்று ஒரு எவர்சில்வர் தட்டும், தம்ளரும் உபயோகிக்கிறாள். புடவை என்னவோ நூல் புடவைதான்.

"அம்மா... அப்பா எதையுமே அனு

சீனி சீசா




அனுராதா ரமணன்

பவிக்காமப் போயிட்டார். அது, அவரோட தலையெழுத்து. இருந்திருந்தா நான் அவரையும் 'ஜாம் ஜாம்'னு வச்சிட்டிருக்க மாட்டேனா... அவருக்குக் கொடுத்து வச்சது அவ்வளவுதான்."

"இல்லேப்பா. நமக்குக் கொடுத்து வச்சது அவ்வளவுதான்.."

இதைச் சொல்லும் போதெல்லாம் சீதாவுக்கு துக்கம் தொண்டையை அடைக்கும்.

"இருக்கட்டும்மா. ஊர்லே எத்தனை பொம்பிளைங்க, புருஷனில்லாம இருக்காங்க? அவங்க எல்லாம், கொஞ்ச நாளுல, இந்தத் துக்கத்தை மறந்துட்டு, சகஜமாப் பேசி, சிரிச்சு வளைய வரல்லையா... நீ மட்டும் ஏம்மா இப்படி.... அப்பா செத்துப் போய் அம்பத்தஞ்சு வருஷமாச்சு. இதோ, எனக்கே இந்த மார்ச் வந்தா அம்பத்தஞ்சு முடிஞ்சு அம்பத்தாறு..."

அவன் பேசி முடிப்பதற்குள் லீலா இடிப்பாள்.

"நூறு வருஷமானாலும் உங்கம்மா இப்படித்தான் இருப்பா... கல்யாணமாகி ஆறே மாசத்துல அவர் போய் சேர்ந்துட்டார். இன்னமும் கிடந்து உருகினா... இது கொஞ்சம் ஓவரில்லே... ரொம்ம்ம்ப ஓவர்..."

"ஏம்மா... ஏம்மா இப்படி..."

சுபாஷ், இரண்டு பக்கமும் சொல்ல முடியாமல் தவிப்பான். சீதாவும், கூடுமானவரையில் தன்னை - இவர்களுக்காக மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றாலும் சில விஷயங்களை, இறந்து போன தன் கணவர் சேதுரத்தினத்தின் நினைவாக இன்னமும் பொக்கிஷமாய்ப் பாதுகாத்து வருகிறாள்.

அதில் மிக முக்கியமான ஒன்றுதான், காலையில் நடந்த கலாட்டாவுக்கான மூலகாரணம்.

சீதாவுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட அறையில் தான் படுக்கும் இடத்துக்குப் பக்கத்தில் கொஞ்சம் பெரிய சற்றே வாயகன்ற கண்ணாடி பாட்டில் ஒன்றை வைத்திருப்பாள்.

"சீனி டப்பா..."

எந்த திரேதா யுகத்தில் இது சீனி பாட்டிலாக இருந்ததோ... தெரியாது. ஆனால் சுபாஷை, கைக்குழந்தையாக இருந்ததிலிருந்து, இன்று வரையில் எத்தனை அக்கறையுடன், பரிவுடன் பாதுகாத்து வருகிறாளோ... அதே போல... சில சமயங்களில் அதை விடவும் ஜாக்கிரதையாய் இந்த சர்க்கரை பாட்டிலை இவள் காப்பாற்றி வருகிறாள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

சுபாஷ் பள்ளியில் படிக்கும் போது, தாய் மாமன் ஆதரவில் அவனும்... சீதாவும்.

நினைவு தெரிந்த நாள் முதல், சீதா சொந்த வீட்டில் இருந்து சுபாஷ் பார்த்ததில்லை.

சீதாவின் அண்ணன் மனைவி தினமும் இடித்துக் காட்டியபடியே வடித்துப் போட்ட சோறு,

"நாட்டைக் காப்பாத்தப் போறவரு, தன் பெண்டாட்டிக்கும், பிள்ளைக்கும் ஏதாவது வழி செஞ்சிட்டுப் போகணும். அம்மாவோட சஞ்சிக்கு உப்பில்லே. பிள்ளை கும்ப கோணத்துல கோதானம் செய்யறானாம், அது போல, பெண்டாட்டி, பிள்ளையக் கவனிக்காம ஏன் ஓடணும்.. இப்ப, சுதந்திரமா சோறு போடுது. இந்த அண்ணன் பெண்டாட்டிதானே போட வேண்டியிருக்கு?"

அப்பொழுதே சீதாவிடம் குந்துமணி நகையில்லை. அண்ணி சொல்வது போல சேதுரத்னம் செப்பாலடித்த காசு கூட வைத்து விட்டுப் போகவில்லை. கடைசி வரையில் மகாத்மாவின் பின்னாலேயே அலைந்தார். 'வந்தே மாதரம்' எனத் தொண்டைக் கிழிய கோஷம் போட்டார். அப்படி தன்னுடன் கூடச் சேர்ந்து விடுதலைக்காக கத்தி, சிறையில் படாத கஷ்டம் பட்டு வெளி வந்தவரின் மகளான சீதாவை மணமுடித்தார்.

"உங்க பொண்ணை எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. ஆனா... சுதந்திரம் கிடைச்சுக்கு அப்புறம் கல்யாணத்தை இன்னும்

தேங்காய் பர்ஃபி செய்ய துருவிய தேங்காய், பல்லு பல்லாக விழுந்ததால் அத்துடன் 7, 8 பாதாம் பருப்பைப் போட்டு மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி துருவிய தேங்காயுடன் சேர்த்து பர்ஃபி செய்ததில், மிகவும் சுவையான பர்ஃபி. டேஸ்ட்டும் பிரமாதமாக இருந்தது.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி.



பிஞ்சு (அ) இளம் இஞ்சிகளை (குருத்து) தோல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து சம அளவிற்கும் கொஞ்சம் குறைத்து வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து நெய் விட்டு நன்றாகச் சுருள வதக்கி எடுத்து வைக்கவும். இந்த இஞ்சி லேகியம் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும். வயிறு மந்தம், உப்புசம் என்று வரும் போது, துளி வாயில் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

- புஷ்பா நரசிம்மன்.



உற்சாகமாகக் கொண்டாடலாமேன்னு பார்க்கிறேன்..."

சேதுரத்னம் சிவப்பாய், 'நெடுநெடு'வென உயரமாய், அலைபுரளும் கிராப்பும், கூரிய மூக்கும், செதுக்கிய முகவாயுமாய், ஊஞ்சலில் அமர்ந்து சொல்லிய வார்த்தைகள்...

ஏதோ நேற்று பேசியது போல, இன்றளவும் சீதாவின் மனசில் பசுமையாய்...

"ஏம்மா... 'அப்பா, அப்பா'ன்னு உருகுறியே... அவரு போட்டோ ஒண்ணு கூட இல்லையா..."

சுபாஷ் - பத்து வயதில் கேட்ட போது, சீதா, தனது நெஞ்சுக்குள் பதிந்து போன அந்த முகத்தை - மகனுக்குக் காட்டும் வகையறியாது தவித்த தவிப்பு...

"உன்னைய மாதிரிதாண்டா அசப்புல இருப்பாரு. ஆனா... இன்னும் வளர்த்தி... இன்னும் செவப்பு, கதர் வேட்டியும், சட்டையும் போட்டு இடுப்புல கை வச்சிட்டு வாசப்படிய அடைச்சு நின்னாருன்னா... கண்ணு நிறைஞ்சு போகும். போட்டோவெல்லாம் அப்ப வசதியானவங்க சமாச்சாரம்பா..."

"அப்பா ஏம்மா நமக்கு எதையுமே விட்டுட்டுப் போகல்லே?"

"யாரு சொன்னது.. எனக்கு உன்னை விட்டுப் போயிருக்காரு. உனக்கு - என்னை வச்சிட்டுப் போயிருக்காரு. நமக்கு இந்த நாட்டையே கொடுத்துட்டுப் போயிருக்காரு. சொல்றவங்களுக்கு என்ன தெரியும்..."

சீதா... வாழ்ந்த காலத்தில் ஒரு ஒட்டு வீட்டில் ஒண்டுக்குடித்தனம்... வைத்திருந்த வெண்கல, பித்தளைப் பாத்திரங்கள் கூட, கணவரின் காசநோய்க்கு அர்ப்பணம். கடைசி, கடைசியாய் அவர் ஆசைப்பட்டு கேட்டது...

மகனுடன் பேசும் போதே மனசுக்கு ஒன்றன் பின் ஒன்றாய் அத்தனையு ஞாபகத்துக்கு வரும்.

அவன் ஓடிப் போய், இந்த சீ பாட்டிலை எடுத்து, புரட்டிப் பார்த்து, ம போடு அணைத்துக் கொள்வாள்.

சேதுரத்னத்தின் மிஞ்சியிருந்த இரண் கதர் வேட்டி, சட்டைகளைக் கூட அவ அண்ணி, தன் தம்பிக்குக் கொடுத் விட்டாள்.

"வெள்ளாவியில வச்சுப் போட்டு தம்பீ... அப்படியே போடாதே..."

பார்த்துக் கொண்டுதான் நின்றாளே தவிர, சீதா, தடுக்கவில்லை.

இன்றைக்கு மகன் வளர்ந்து, ஆளா வீடு நிறையப் பண்டமும் பாத்திரமுமா இறைபடுகிற சமயத்தில் கூட, அந்த சீ பாட்டிலை, தனது அலமாரியின் மே தட்டில் பத்திரமாய் வைத்திருந்தாள்.

"இது எதுக்கும்மா இன்னமும். எத்தனை பிளாஸ்டிக் டப்பா வந்தாச்சு. ஆமா. அது அப்படி என்ன வச்சிருக்கே..."

"ஒண்ணும் இல்லே. ஏதோ எனக்கு அ டப்பா பிடிச்சிருக்கு. போயேன்."

"பாட்டி... அது டப்பா இல்லே.. பாட்டி அழுக்கு பாட்டில். மூடி கூடத் து பிடிச்சுப் போச்சு. தூக்கி, 'சாக்கா உ போட்டுடு..."

- இது நாலு வயசுப் பேரன் சொன்னது அப்போதெல்லாம் லீலா இந்த சுத்து சுத்தி இல்லை.

இன்றைக்கு அந்தப் பேரன் வளர்ந் கல்லூரியில் படித்து, இன்ஜினியரா



பழ ஜூஸ்களுக்கு ஐஸ் கட்டிகள் தயாரிக்கும் போது, அந்த நீரில் ஒரு எலுமிச்சை பழத்தைப் பிழிந்து, ஒரு சிட்டிகை உப்பு கலந்து, ஐஸ் ட்ரேயில் ஊற்றித் தயாரிக்கவும். ஜூஸில் போடும் போது, அதன் சுவையே அலாதியாக இருக்கும். தாகமும் அடங்கும்.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.

கல்யாணமும் செய்து கொள்ளப் போகிறான்.

பங்களாவே கல்யாண சந்தோஷத்தில் மிதந்து கொண்டிருக்கிறது. ஏற்கெனவே வெள்ளையடித்து, 'பளிச்'சென இருக்கும் வீட்டுக்கு மறுபடியும் சுண்ணாம்புப் பூச்சு.

'நீங்க ரூமை விட்டு நகருங்க. ஸ்நோஸெம்' வாசனை உங்களுக்கு ஒத்துக்காது. மாடிக்குப் போய் உட்கார்ந்த சீதாவுக்கு, திடீரென இந்த சீனி பாட்டில் நினைவுக்கு வர...

அவசர அவசரமாய் மூச்சிரைக்க மறுபடியும் கீழே இறங்கி வந்தாள்.

லீலாதான், அவள் அலமாரியைக் குடைந்து கொண்டிருந்தாள்.

"அப்பப்பா... எத்தனை மாத்திரை சீட்டு. தீர்ந்து போன மருந்து குப்பியெல்லாம் தூக்கிப் போட மாட்டீங்களா... உங்களை எல்லாம் கொண்டு போய் அமெரிக்காவுல விடணும்..."

'லீலா..."

"உம்..."

"அந்த பாட்டில்..."

"எது... அந்த ஹைதர் காலத்து பாட்டிலா... தூக்கிப் போட்டுட்டேன்..."

"என்னது..."

"தூக்கிப் போட்டுட்டேன்னு சொன்னேன். கண்ணராவி, ஒரு ஐ.ஏ.எஸ். வீட்டுச் சாமான் மாதிரியா இருக்குது..."

"அய்யோ எங்கே போட்டே?"

"வாசல் குப்பைத் தொட்டியில..."

இதைச் சொல்லிக் கொண்டே திரும்பிப் பார்த்த லீலா, அதிர்ந்து போனாள்.

சீதா... தனது வயசை மறந்து, தள்ளாமையை உதறி, வாசலுக்கு ஓடிக் கொண்டிருந்தாள்.

"அத்தை... அத்தை... ஏய், யாரங்கே.. பெரியம்மா வாசலுக்கு ஓடறாங்க. பிடிங்க..."

வேலையாட்கள் வருவதற்குள் அது நடந்து விட்டது.

சீதா, சுற்றுப்புறச் சூழலை மறந்து, குப்பைத் தொட்டியில் கை விட்டு, எச்சில் இலைகளை எடுத்தெறிந்து, அழுகிய பொருட்களைப் பொருட்படுத்தாமல் அந்த சீனி சீசாவைத் தேடி எடுத்து, அப்படியே மார்புடன் அணைத்து, முகத்தில் பதித்து 'ஓ'வென அழத் தொடங்கி விட்டாள்.

ஹாலில், திருமணமாகப் போகும் பேரன்... அவனது நண்பர்கள், வாசலில் பந்தல் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆட்கள், அடுத்த வீட்டு, எதிர் வீட்டு ஜன்னலெல்லாம் விரிந்து விடும் போல முகங்கள்.

லீலாவின் முகத்தை, அதற்குப் பின் ஏறெடுத்துப் பார்க்கக் கூடத் திராணியில்லை கிழவிக்கு.

கண்ணாடி பாட்டில்தான் என்றாலும் அழுத்தமானது போல... தூக்கியெறிந்ததில் மெலிதாய் விரிசல் விடவுருந்ததே தவிர.. முழுக்க உடையவில்லை... கழுவித் துடைத்து வைத்தாள்.

"உனக்கென்ன பைத்தியமா பிடிச்சிருக்கு?"

சுபாஷ், அறைக்குள் வந்து கத்த... லீலா தன் கணவரின் குரலில் காரம் போதாது என்பது போல கோபத்துடன் பார்க்க...

"என்ன பாட்டி இது... என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் நடுவுல எனக்கே ரொம்பவும் அவமானமாப் போச்சு. குப்பைத் தொட்டிக்குள்ள கைய விட்டு. சீச்சி..."

சீதா, பேரனைப் பார்த்துக் கனிவாய்ச் சிரித்தாள்.

"கண்ணா... இந்த பங்களாவுல இந்த சீனி டப்பாவுக்கு இடமில்லையா..."

"அதில்லே பாட்டி.. அசிங்கமா.. எதுக்கும் உபயோகமில்லாம இருக்கு இல்லே..."

"அழகா இருக்கற எல்லாச் சாமான்களையும் மட்டும் நாம தினமும் உபயோகிச்சிட்டிருக்கோமா.. உங்கம்மா, ஒரு வீணைய உறைக்குள்ளாரப் போட்டு மூடி வச்சிருக்கா கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி வாசிச்சதாம் இங்கே மருமகளா வந்ததுக்கு அப்புறம் அ அதை வாசிச்சு, நான் பார்த்ததே இல்லே..."

"ஓ.. இதுக்கும் அதுக்கும் முடிச்சு போடறீங்களா?"

லீலா எகிறினாள். சீதா, நிமிரவில்லை. பரணிடம் மட்டும் பேசினாள் :

''உங்கப்பன் முதமுதல்ல வாங்கின ம்பாஸிடர் காரை இன்னும் கூட விற்க னசு வராம வச்சிருக்கான்..''

''அதுவும் இதுவும் ஒண்ணாம்மா... ளறாதே!''

''கேளுங்க. நான் கேட்டாப் பொல்லாதவ ட்டம்தான் மிச்சம்..'' - லீலா இடைவெளி டாது அம்பு எய்தினாள்.

சீதா, அந்த சீனி சீசாவை எடுத்து, ஒரு ழந்தை போல, தன் மடியில் வைத்துக் காண்டாள்.

''கண்ணா... உங்க தாத்தா நாட்டுக்காகப் பாராடினவரு... முத முதல்லே என்னைப் ார்க்க வந்தப்ப, எங்கப்பா, 'பொண்ணைப் டிச்சிருந்தா, சீனி எடுத்துக்குங்க'ன்னு சான்னாரு... உங்க தாத்தா கையில இந்த னி டப்பாவைத்தான் நான் கொடுத்தேன்... என்னைப் பார்த்துட்டே சீனிய அள்ளி ாயிலே போட்டுகிட்டப்ப சீனி மேல ல்லாம் சிதறிச்சு. அவரு சிரிச்சாரு. நான் வட்கப்பட்டு உள்ளே ஓடிட்டேன்..''

கல்யாணத்துக்கு அப்புறம், 'வேற சீரு சனத்தி எதுவும் வேணாம். சீதாவையும் ந்த சீனி சீசாவையும் மட்டும் காடுங்க'ன்னு எங்க அப்பாகிட்ட கட்டாரு.

தாலி கழுத்துல ஏறின மூணாம் மாசம் ங்கப்பா என் வயித்துல... நாடு சுதந்திர டைஞ்சது. சீதா.. சந்தோஷ சமாச்சாரம்.. ாயைக் காட்டு... சீனி போடறேன்னு இந்த ாவைப் பிடுங்கி வச்சிட்டு, 'நாம சுதந்திர யிட்டோம். யாரும் யாருக்கும் அடிமை யில்லே'யின்னு, அக்கம் பக்கத்து வீடுங் களுக்கு எல்லாம் போய், குழந்தைங்களை எழுப்பி, சர்க்கரையைக் கொடுத்தாரு..''

''கடைசியா... கடைசியா... நாட்டுக்கு உழைச்சு, எலும்புருக்கி நோய் வந்து படுக்கையில கிடந்தப்ப... 'நாக்கு உலர்ந்து போகுது சீதா. ரெண்டு சாத்துக்குடி சுளை சாப்பிடணும் போல இருக்குன்னு கேட் டாருடா.. பாவி, என் கையில காசு இல்லே. பக்கத்து வீட்டம்மாகிட்ட கடன் கேட்க ஓடினேன். 'வேணாம்... சீனி இருந்தாக் கொஞ்சம் வாயில போடுன்னாரு. சீசாவை எடுத்தேன். பிடுங்கி, தானே கைய விட்டுத் துழாவினாரு. சீனியும் இல்லே..''

சீதா துக்கம் தாளாமல் அழுதாள். லீலா, விக்கித்துப் போய் நின்றாள். சுபாஷ், தாயின் பக்கத்தில் அமர, கண்ணன் பாட்டியைத் தன்னுடன் சேர்த்தணைத்தான்.

''சீனி இல்லையா...ன்னு கேட்டுச் சிரிச் சாருடா.. 'வந்தே மாதரம்'னாரு. அவ்வளவு தான். தலை சாய்ஞ்சிடுச்சு. அப்புறம்தான் கவனிச்சேன். சீசாக்குள்ள விட்ட கைய அவரு எடுக்கவே இல்லேப்பா... எடுக்கவே இல்லே.. அப்படியே உயிர் பிரிஞ்சிருக்கு. நான்தான் கைய எடுத்து, வெளில வச்சேன். இப்ப சொல்லுடா.. குப்பைத் தொட்டியில தூக்கிப் போட்டுடவா இதை... அப்புறம் பாட்டி உசிரோட இருக்க மாட்டேன்..''

லீலா, வழியும் கண்ணீரைக் கூடத் துடைக்க மறந்து, அந்த சீனி பாட்டிலை மெதுவாக எடுத்து, அலமாரியில் வைத்தாள். இதுவரையில் பார்த்தே இராத மாமனார் சேதுரத்னத்தின் முகம் அதில் தெரிவது போல...

ஈஸி தோசை

மூன்று தக்காளிப் பழங்களை (பெரிய சைஸ்) லம்பி, நறுக்கி, மிக்ஸியில் போட்டு, அதிலேயே ாதுமை மாவு, அரிசி மாவு, ரவை, மைதா ளவு : உங்கள் சுவைக்குத் தகுந்தாற்போல்) உப்பு ாட்டு, சிறிது நீர் அல்லது 2 ஸ்பூன் நல்ல யிர் சேர்த்து அரைத்தால் கிடைக்கும் ஞ்சிவப்பு நிறத்தில் தோசை மாவு. இதில் காயம், கம் சேர்த்து பேப்பர் தோசை கூட, அருமையான ாசை!



- பவானி ராமஸ்வாமி.

மருமகளா, தாயா?



சென்ற வருடம் எனக்கு என் இரு கிட்னிகளும் 90% பழுதடைந்து விட்டன. என் கணவர் காலமாகி ஐந்து வருடங்கள் ஆகி விட்டன. என் மகன் மஸ்கட்டில் இருக்கிறான். நான், மருமகள், பேரன்தான் இருக்கிறோம். வீடு நகரத்திலிருந்து தூரத்தில் உள்ளது. திடீரென்று இம்மாதிரி ஆகிவிட்டது.

ஆஸ்பத்திரியில் சோதனை செய்து 90% இரண்டு கிட்னிகளும் பழுது அடைந்து விட்டன. இன்னும் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் ஆபரேஷன் செய் வேண்டும். இல்லையெனில் பிழைக்க மாட்டார் என்றும் பணம் லட்சத்திற்கும் மேல் செலவாகும் என்றனர். என் மருமகள் ஒருகணம் கூட யோசியாமல் உடனே ஏற்பாடு செய்யும்படி கூறிவிட்டு, அவளுடைய தகப்பனாருக்குக் கூறிப் பணம் கட்டச் சொல்லி ஆபரேஷன் செய்தாள். மேலும் அவள் வேலை செய்யும் ஆபீசில் லட்ச ரூபாய் வாங்கி ஆஸ்பத்திரிக்குக் கட்டினாள். ஒரு மாதம் தன் தாய் வீட்டில் என்னை வைத்து (படுக்கையிலேயே) வேளா வேளைக்கு மருந்தும் பழரசமும் கொடுத்துத் தேற்றி விட்டாள்.

அவள் தயங்கியிருந்தால் இப்பொழுது இதை எழுத நான் இருந்திருக்க மாட்டேன். இவள் என் மருமகள் அல்ல மகள், மகனுக்கும் மேல். என் மருமகள் பிரியா எனக்கு மகளா, தாயா? மகனுக்கும் மேலானவளா? என்று யோசித்துக் கண்ணீர் வடிக்கிறேன்.

— புண்ணியவதி மருமகளைப் பெ
கே. எம். இராஜம் ஸ்ரீனிவாச



ஸன்ஸில்க் நேச்சுரல்ஸ். உங்கள் கூந்தலின் சிறப்பு
தேவைகளுக்காக சிறப்பாக தேர்வு செய்யப்பட்ட பொருட்கள்.
SUNSILK
NATURALS
JWT.2415.2003

சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ விஷ்ணு சஹஸ்ரநாம மகிமைகளைப் படித்து நெகிழ்ந்து போனேன். 90 வயதாகும் என் தந்தை (9 குழந்தைகளைப் பெற்றவர்) இன்றும் நான் தவறாமல் பாராயணம் செய்கிறார். ஒருவர் ஊதியத்தில் 9 குழந்தைகளை அந்தக் காலத்தில் நல்ல முறையில் வளர்த்து, சோறு போட்டு, நல்ல கல்வி அளித்து 6 பெண்களுக்குத் திருமணம் செய்து கொடுத்து பேரன் பேத்திகள் (பேத்தி கல்யாணம் உள்பட பார்த்து விட்டார்) என ஆலவிருட்சமாய் குடும்பம். ஒரு குழந்தையை வளர்த்து ஆளாக்க தாய் தந்தை ஓடி ஓடி சம்பாதித்தும் திருப்தி இல்லாத இந்நாட்களில் யாருடைய உதவியும் இன்றி மிகச் சாதாரண வேலையில் இருந்து எங்களை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறார் என்றால் பள்ளி நாட்களில் இருந்து ஏறத்தாழ 65 வருடங்களுக்கு மேல் சொல்லி வரும் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்தான், காரணம்.

பாபநாசம், பானுமதி ராதாகிருஷ்ணன்.

✉ அப்பா... அப்பப்பா... என்று வியந்தேன். ஒரு டஜன் கட்டத்திற்குள் ஒரு குடும்ப வாழ்வையே ஸ்கேன் எடுத்துத் தந்து விட்டீர்கள்.

திசையன்விளை,
ஆர்.ஜி. காயத்ரி.

முனிவரின் மனைவியை மாற்றி விட்டீர்களே!

✉ ச. நாகரா... னின் 'நாமங்கள் ஆயி... நலங்கள் பல்லாயிரம்' நேரடி மகா... ஆதிசங்கரர் குறித்த விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநா... மகிமையை உணர்த்தியுள்ள விஷயமும் பீஷ்ம... கிருஷ்ண பரமாத்மாவின் முன்னே விடு... விஷயமும் அற்புதமானது! ஆசார்ய விசே... பாஜியின் விஷ்ணுஸஹஸ்ரநாம ஈடுபாடு... புலமையும் விவரிக்கப்பட்டுள்ள தகவ... இதுகாறும் அறியப்படாத அபூர்வமான... பாராட்டுக்கள்!

சென்னை - 44,
ஆர்.வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்தி...

✉ திரு. அய்க்கண் அவர்களின் 'ஊர்மிளை... உள்ளத்தை நெகிழச் செய்து விட்டது. ப... னான்கு வருடங்கள் வனவாசம் செய்த சீதை... குக் கூடவே கணவனின் அன்பும், அரவணை... பும் இருந்ததால் அத் துன்பம் ஒரு பொருட்டே... அல்ல! ஆனால், போய் வருகிறேன் என்று கூட... விடைபெற்றுச் செல்லாமல் தன்னை விட்டு... சென்ற கணவனை பதினான்கு வருடங்க... பிரிந்து வாழ்ந்த ஊர்மிளையின் துயர... எப்பேர்ப்பட்டது!

மதுரை - 2, ஜெயா ராஜாமண...

✉ 'ஸ்ரீ' பகுதியில் கல்யாணி கிருஷ்ண... எழுதிய பகுதியில் வெளியான ஸ்ரீ மகாலக்ஷ்... யின் படமானது, மிகவும் விசேஷமானது! இ... படத்தில் உள்ள லக்ஷ்மி அதிர்ஷ்டலக்ஷ்... என்று அழைக்கப்படுவதாகவும், சிவரிடமே... நிலைத்து நிற்பவள், இப் படம் வைத்துப் பூஜி... பவர்களிடம் நிலையாய் நிற்பாள் என்றும் புத்... சம் ஒன்றில் படித்தது நினைவிற்கு வர பட... தினை எனது பூஜை இடத்தில் ஒட்டி வைத்... தேன்.

சென்னை - 89, சித்ரா தினகரன்

✉ சகோதரி சுஜாதா குறைப் பிரசவ... மான குழந்தைகளைக் கையாள... கொடுத்திருந்த குறிப்பேடுகள் இள... தாய்மார்கள், கர்ப்பிணிகட்கு வர... பிரசாதம். தாய்ப்பால் கொடுக்... அவர் பட்ட வேதனைகளை... படித்து மனம் கலங்கி விட்டது.

சென்னை - 53,
அகிலா ஸ்ரீதர்

✉ 'ஒரு வார்த்தையிலே... வாழ்க்கை முழுவதும்' என்... தலையங்கம் சத்தியமான உண்மை...



'சிரத்தை' என்ற ஒரு வார்த்தை சிரத்தையுடன் செய்து முடித்த நல்ல காரியங்கள் நமக்கு ஒரு ஆனந்தம், ஒரு மகிழ்ச்சியுடன் நம் உள் மனத்திற்கு ஒரு தெம்பையும், தைரியத்தையும் வழங்கி, நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் ஒரு ஆச்சர்யப்படும்படியான உணர்வை உண்டுபண்ணுகின்றது. மனதை ஆரோக்யமாகவும், விசாலமாகவும் வைக்கிறது.

உதாரணங்களுக்கு சென்ற இதழிலேயே டாக்டர் செல்வி ராதா ரகுபதி, 'மலர்களின் பள்ளத்தாக்கில்' 50 வயது, பி.பி. கொலஸ்ட்ரால் முதலியவை நிறைந்த பெண்மணி, 'நடனமாடும் கராத்தே மாஸ்டர்' எனப் பலரையும் சொல்லலாம்.

திருச்சி ஜில்லா, ஏ.ஆர். ராஜகோபாலன்.

✉ கோதாவரி - புஷ்கரம் பற்றிய செய்தியில் அனுசூயாவின் கணவர் கௌதம முனிவர் என்றும் இந்திரனுக்குச் சாபம் கொடுத்ததாகவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கௌதம முனிவரின் மனைவி அகலிகை. அனுசூயா அல்ல. முனிவரின் மனைவியை மாற்றி விட்டீர்களே!

திருச்சி, வேதவல்லிராஜகோபாலன்.

✉ 'ஸ்ரீ' லக்ஷணமாகவே வந்து கொண்டிருக்கிறாள். புராண வரலாறுகள் மட்டுமின்றி, நிகழ்கால சம்பவங்களையும் (பக்தர்கள் பெற்ற அனுபவங்கள்) கோர்த்து அழகாக தொகுத்து வருகிறீர்கள்.

ஒன்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஸம்பவங்கள் - ஸம்பவித்தவையாகவே இருத்தல் வேண்டும். பற்பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய 'கனகதாராஸ்தோத்ரத்தில்' மூன்று அதிகப்படி ச்லோகங்களை சேர்த்துள்ளீர்கள். (புத்தகங்களில் இவை காணப்படவில்லை, என்று அவர்களே கூறியுள்ளார்கள்). வடமொழி ச்லோகங்கள் - 'சந்த' (விருத்தம்)ங்களுக்கடங்கியே உள்ளன. 'கனகதாரா'வின் சந்தத்தில் இவை ஒட்டவில்லை. எனவே 'அதில்' 'இவற்றை'ச் சேர்த்தல் சரியாகாது.

சென்னை - 50, ஸ்ரீ. நீலகண்ட தீக்ஷிதர்.

✉ 'நான் ஆபீஸ் போகவில்லையே என்று மனம் அலைபாய்ந்ததால் அசிரத்தையுடன் வாழ்க்கையைக் கழித்தால் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தார்க்கும் நரகம்தான்' என்ற வார்த்தைகள் என் உச்சந்தலையில் யாரோ சம்மட்டியால் அடித்தது போல் இருந்தது. இந்த மனப்பான்மையால் நானும் எதையோ இழந்தது போல் எதிலும் பிடித்தமில்லாமல் எப்போதும் சிடுசிடுப்பு, எரிச்சலுடனேயே இருப்பேன். ஆசிரியரின் வார்த்தைகள் என்னை, என் தவறை உணரவைத்து விட்டது. நானும் இப்போது என் வாழ்க்கை தர்மத்தில் பொருந்தி வெற்றி பெறுவது பற்றி யோசிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன். என்னைச் சுறுசுறுப்பாக்கிய ஆசிரியருக்கு மிக்க நன்றி.

மதுரை - 20, ஜே. ஜீ.

(இந்த இதழில் இம்மாத இல்லத்தரசியில் இரண்டாம் பரிசு பெற்ற ரமா ஜெயராம் தாமதமாகப் புகைப்படம் அனுப்பியதால் இங்கே பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது.)



• ரமா ஜெயராம்

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்தியமூர்த்தி

சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்! சொல்ல விரும்புகிறோம்!

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் **P.R.** ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை	
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-



எங்களிடம் நியூமராலஜிப்படியும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TARQUISE, TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE.

மதர் மோதிரம், மதர் டாலர் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் ரெடியாக கிடைக்கும்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னேட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

கடகராசி - முத்து * சிம்மராசி - மாணிக்கம் * தனுசு ராசி, மீனராசி - புஷ்பராகம் * மகரராசி, கும்பராசி - நீலம் *

குறிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

ஐயர், வடமாள், கௌசிக, அஸ்தம், 30/178/000/(எம்.பி.ஏ.) மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிகியூட்டிவ் வனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. 044-24747298 பெட்டி எண் : 10070

Kind hearted early thirties Brahmin, Life guide, rtner/Spouse for BLIND Tamil Iyer, 44, Hastham, vatsam, fair, foreign qualified, never married, rking five figure income. Offering affluent nfortable Chennai home. Box No. 10071

Iyengar Thenkalai, Koundinyam, Moolam, 26/5.10", 'S Pilani, Team Leader in MNC, seeks good-looking ucated bride with respect for our tradition and ture. Tel No. 080-356 4301/044-24724853 Box No. 72

Tamil Iyer, Suklayajus, Moudhgalyam, Avittam mbam), July 1974, 173, Non-graduate Clerk, tionalised Bank seeks suitable bride preferably ne-loving. Subsect acceptable. Contact cell : 94-77547. Send horoscope Box No. 10073

Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Pooradam, 34/168/000 Executive in MNC, Legal Divorcee without cumberance, seeks alliance from girls from pectable family. Subsect no bar. Box No. 10074

ஐயர், காஸ்யப கோத்திரம், பி.ஏ., மத்திய க, 9500, 40, 154 செ.மீ., தானே தன் வேலை யைப் பார்த்துக் கொள்ளும் சற்றே கால் சரியில் த வரனுக்கு தமிழ்/மலையாளம்/தெலுங்கு, ஐயர் குப்பைச் சேர்ந்த பெண்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10075

Iyer, Vadama, Poosam, Srivatsa, CA, Top Executive, IC, Unencumbered legal divorcee, 42/172/68, fair, dsome, clean habits, seeks, pretty, educated bride m Brahmin family, family oriented below 37. ntact : cmrpseg@yahoo.com. Ph : 044-24912542. No. 10076

Iyer, Vadamal, Sangirudhi, Uthiradam, Makara Rasi, 168cm, M.Tech., Asst. Manager, Reputed Company, nnai, Rs. 20,000/- p.m., Own House, seeks a suitable lified girl. Contact Ph : 24997358. Box No. 10077

ஐயங்கார், வடகலை, நைத்ருப காசியபம், ம் 2, 35+2 சொந்த வீடு, சொந்த வியாபாரம் சென்னையில் செய்யும் வாலிபருக்கு ஐயங்கார் வகுப்பில், வடகலை, தென்கலை பிரிவுகளில் தகுந்த வரன் தேவை. தந்தை ஓய்வுபெற்ற வங்கி அலுவலர். போன் : 22394871 பெட்டி எண் : 10078

⁂ Saiva Pillai 44/158 B.Com., PG Dip. in PR legal early divorcee no encumbrances self employed teetotaller. Two Lakhs per annum seeks employed/unemployed graduate girls. No demands. Box No. 10079

⁂ Iyer, Vadamal, Kousigam, Anusham-4, 29/180cm, 80,000 US dollar per annum DEE, BE Computer (MBA) Senior SAP Consultant. California, USA, seeks only M.B.B.S. or B.D.S. girls. Subsects no bar. Box No. 10080

⁂ Iyer, Vadamal, Moudgalya, Uthrattathi, 29, 5.11", Post-graduate employed Mumbai Reputed Company seeks girl, good-looking, homely graduate. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 10081

⁂ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Thiruvonam, Makaram, 36/175/10,000+perques B.Sc., Handsome, working Reputed Company, Bangalore seeks fair, home-loving girl respectable family. Height 162 cms above required. Ph : 080-3378195 Box No. 10082

⁂ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ரோகிணி, 36, 160, PG, மத்திய அரசுப் பணி, UDC 8100, சென்னைக்கு அருகில், படித்த பட்டதாரி வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், பிற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10083

⁂ ஐயர், வடமாள், வாதூல பூரட்டாதி, கும்ப ராசி, செப்டெம்பர் 1968 கிராஜுவேட், 5.6½" பம்பாயில் தனியார் நிறுவனம் 7000/- (மாதம்) வரனுக்கு மும்பையில் வேலை பார்க்கும்/பார்க்கப் பிரியமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும், அய்யங்கார் சம்மதம். ஃபோன் : 022/2842 9900 - 0462 2500184 பெட்டி எண் : 10084

⁂ Iyengar, Vadakalai, Athreya, Poosam, 10.7.75, 5.9", School Finals, Computer Literate, Own Business of well established Textile Showroom seeks Brahmin, graduate/Non-Graduate, simple and compassionate bride. Contact - 020 5885414. Box No. 10085

⁂ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvathirai, MCA, 1970, 178 cms, 15,000/- Central Govt. employed seeks

graduate good-looking bride. Subsect acceptable. Ph : 2641 4393. email : ramaswamy_kan@yahoo.com. Box No. 10086

❊ Iyengar, Thengalai, Srivatsam, Magam, Widower, Two Issues, 49/170, PG, Manager, 20,000/- seeks suitable homely good natured bride without issues. Early marriage. email-ID.ramasri192000@yahoo.com Box No. 10087

❊ Sairam Saiva Vellalar, Sadayam, 38/172, B.Com., 10,000/- Widower, Clean habits with 8 years old daughter seeks suitable vegetarian girl above 30. Caste no bar. Sai Devotee preferable. Box No. 10088

❊ Iyer, Vadamal, Haritham, Pooradam-2, 26.4.1970, 5.9 ht, D.E.E. boy, Own Textile Business, Rs. 15,000/-p.m. seeks graduate girl. Ph : 0435/2424012 Box No. 10089

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூசம், 1975, 5.7", பி.எஸ்ஸி., பி.காம்., தனியார் கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டர் தற்பொழுது மாதம் ரூ.4000/- சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத வரன் தேவை. தொலைபேசி:22650197. பெட்டி எண் : 10090

❊ Senaithalaivar (Chettiar), Pooram, 25/170 M.S. in Chem, Engg, working in U.S.A. seeks good-looking well educated girl below 22 years from same community. Send Bio-data & Horoscope to r_pugazh@hotmail.com and to Box No. 10091

❊ Iyer, Vadama, Srivatsam, Mrigaseerisham, M.Sc., (Chem.) 36/165 self employed seeks suitable girl. Boy doing Marketing Business on Consumer goods and earning good income. Respond to Box No. 10092

❊ Tamil Iyer, Bharathwajam, Ashtasahasram, Avittam, 1977/5.7", fair, B.Sc., DISM, ADSFT MCSD, MCA, working, MNC Mumbai, 15,000/- p.m., seeks graduated, home-loving girl. Employment Optional. Subsect no bar. Contact : 044-26567100, 0251-2425252. Box No. 10093

❊ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Uthirattadhi, 29/5.11", Medium, Teetotaler, B.Com., MD, Pvt. Ltd., Company, Own Flat, Car seeks alliance from good looking graduate girls with good family backgrounds. Phone : 044-22477261 Box No. 10094

❊ ஐயர், வாதூல, புனர்பூசம், 35, Draftsman, சிவப்பு, 6.2", சுய வியாபாரம், 9000/-, சொந்த வீடு, வசதியுள்ள வரனுக்கு, தகுந்த பெண் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் விதவை, விவாகரத்தான, ஊனமுள்ள, பணியில் உள்ள/இல்லாதவர் முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். எளிய திருமணம். ஃபோன் : (044) (26163890) பெட்டி எண் : 10095

❊ Saiva Pillai, Avittam, 29/172cm, very fair, B.Sc., Diploma in Computer, Graphics Production Executive in Singapore. Salary 2500 $ (Rs. 65,000/-) and other assets. Well settled decent family invite graduate/Diploma in Computer, fair, good-looking girl below 26, from well settled decent family. Contact 0461-2311266/94431-23662. Box No. 10096

❊ Pallakad Iyer, Poosam, Vaashishtam, 29/5.11", B.Sc., PGDCA, Software, MNC, London seeks, fair, good-looking above 5.3", qualified girl. Contact No. 0491-2515314 Local No. 044-249997358. Box No. 10097

❊ பிராமின், மாத்வா, கன்னடம், ஸ்ரீவத்ஸ, பூ
(1ம் பாதம்) 27, 158 செ.மீ., B.Com., PGDC
(MCA) 7000/- p.m. டிகிரி படித்த இதே இ
குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. மொபை
நெ. 94432-89351 பெட்டி எண் : 10098

❊ Iyer, Vadama, Kousikam, Moolam-3/33/6.4"/B
Diploma in NCVT (Central Plant A/C Technici
employed in Muscat, seeks suitable bride. P
24818904. Box No. 10099

❊ Iyer, Vadamal, Kasyapa, Sathayam 1969, BE, C
Engg. Own Construction, Own House, 12,000 p.
needs girl from good family. Ph : 044-22424072, 0
32424072. Box No. 10100

❊ தந்தை ஐயங்கார், தாய் ஐயர், ஆத்ரே
உத்திரம், 30, 172 செ.மீ., எம்.ஏ., (எம்.பி.
விருச்சிக லக்னம், 2ல் ராகு, 7ல் சனி (வக்ர
சிவந்த நிறம், மிக நல்ல தோற்றம், எந்த கெ
பழக்கமும் இல்லாத, MT யாக பணிபுரியும், செ
தத் தொழிலும், நல்ல வருமானமுடைய, சற்று மு
கோபமுடைய வரனுக்கு தக்க பெண் தேவை
பிராமணரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். படிப்பு, உத்தே
கம், வரதட்சணை, ஆடம்பரத் திருமணம் அவ
மில்லை. பெற்றோர் இல்லாத உறவினர்களி
வளரும் பெண்ணும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 101

❊ ஐயர், வடமாள், ரோகிணி, பாரத்வாஜ
பி.காம்., 34, 5.6", 8000 டிவிஎஸ் இதே ச
பிரிவில் படித்த மணமகள் தேவை. போன்: 944
17630/26447950 பெட்டி எண் : 10102

❊ ஐயர், வடமாள், உத்திராடம், பாரத்வாஜ
டி.எம்.ஈ., 31,5.7", 8000, சுயதொழில் இ
உட்பிரிவில் படித்த மணமகள் தேவை. போ
94440 17630/26447950 பெட்டி எண் : 101

❊ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Chithirai, Thula Rasi,
166cms, well established business/Decent Incon
Propertied, Clean habits. No expectations. Seeks go
mannered and home loving girl. Send Horoscope a
relevant details. Box No. 10104

❊ Tamil, Vadama, Iyer Boy, MCA, Vishwamit
Hastham, 34, 5.7", Central Govt. Delhi, seeks a
suitable graduate employed/unemployed, Brahn
girls. Ph : 011-25252334 Box No. 10105

❊ Iyer, Brahacharanam, Sadamarsharam, Swathi,
169cm, 15,000, working in PSU, M.Sc., PGDBA, (MB
seeks home-loving, fair, graduate girl below 30. Se
horoscope to Box No. 10106

❊ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiram II 28/180c
B.E., 25,000/- employed in TCS, seeks very fair, go
looking height above 163 cm, professionally qualif
employed/unemployed girl. Send horoscope w
complete details to Box No. 10107

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, நவம்பர்
178 செ.மீ., கிருத்திகை 1ம் பாதம், பி.எஸ்
மும்பை பேங்க் ஆபீசருக்கு, படித்த பட்டத
மணமகள் வயது 26-30க்குள் தேவை. போன்
044-22771036. பெட்டி எண் : 10108

❊ Iyer, Vadamal, Kousikam, 42 years, Bank Offic
Widower with 10 years old girl seeks suitable bri
Widows and Legal Divorcees without encumbrar
also welcome. Box No. 10109

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், .த்திராடம் -4, 29/5.10"/M.Sc., (C-S)/fair, MNC/Rs. 28,000/- வெளிநாடு சென்று வரும் பயனுக்கு, 5.3"ற்குக் குறையாத பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10110

❋ Vadamal, Srivatsam, Uthiradam-I, 30/170cm, B.E., oftware Engineer, Subsect no bar. Preferably mployed PG/Graduate girl. Ph : 04173-227725. Box lo. 10111

❋ ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திர நட்சத்திரம், வயது 49, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், 22 வயதில் ஒரே பெண்ணுள்ள, வக்கீல் தொழில் செய் பவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. சட்டப்படி விவா கரத்தான குழந்தை இல்லாதவர்களும் விண்ணப் பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10112

❋ Iyer, Bachelor Vadama, Srivatsa, Poorattadhi, B.Com., 43/168/20,000 Officer Reputed English Newspaper seeks suitable employed/unemployed bride. Reply Box No. 10113

❋ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Thiruvadhirai, Jan 1971, 165 cm, B.A. (Corp), PGDMM, Manager Pvt. Ltd., at Coimbatore, Rs. 20,000/-p.m.+ House seeks fair, good-looking girl from respectable family. Ph : 24745818 Box No. 10114

❋ ஐயர், ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், பூசம், கணித சிறப்பு படிப்பு, 41/168, சுய சம்பாத்தியம், சொந்த பிளாட், 35 வயதுக்கு மேற்படாத, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. எளிய முறை விவாஹம். பெட்டி எண் : 10115

❋ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம்-3, 31, பி.பி.ஏ., 9000, தனியார் கம்பெனி, சென்னை வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு : 044-22270548. பெட்டி எண் : 10116

❋ Alliance for Bharadwaja, Vadamal, Revathi, (6.2.1976) 27 years, 178cm, Graduate, Medical Rep. Multinational Rs. 15000/-p.m. Mars in 8th house. Graduate/employed girls preferred. Box No. 10117

❋ Iyer, Vadamal, Naithrupakashipa, kettai, Age 40, 165 cm, Rs. 9000/- p.m, B.Com., employed/MNC/Chennai. Seeks Iyer girl. Subsect no bar. Contact R. Narayanan, Ph. No. 24800 384. Box No. 10118

❋ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், 30, 5.11", DME, BBA, (MMM) சென்னையில் MNC யில் சேல்ஸ் ஆபீஸர் ரூ. 12,000/- நல்ல பழக்க முள்ளவருக்கு அதே இனத்தில் சென்னையில் பணி யாற்றும் 26க்குட்பட்ட 5.3"க்கு குறையாத மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்து டன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10119

❋ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரேவதி, 41 வயது, என்ஜினியர், பொதுப்பணி, 5.5", தாரமிழந்தவர், இரண்டு பெண் குழந்தைகள், வயது 9 மற்றும் 5, உட்பிரிவு சம்மதம். மணமகள் பணிக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. பட்டம் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். தொடர்பு : டி.கே. பாலகிருஷ்ணன், டெலிபோன் : 044-24759850. பெட்டி எண் : 10120

❋ Iyer, US Citizen, Vadama, Bharathwajam, Thiruvonam, 40/185, B.E., M.B.A., from Top US University, Finance Professional, Prefer Iyer/Iyengar girl, age below 36, Height Above 157, Good Family, well educated, good-looking. Subsect no bar. Correspond family details and horoscope. email:arrsp@cs.com. Box No. 10121

❋ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poorattathi II, 31, 5.4", B.Com., working in MNC, Hyderabad as Accts Officer, seeks good-looking graduate employed girl 25-28. Subsect no bar. Contact : 044-24833133. Box No. 10122

❋ **Wanted employed graduate girl for Vadama Srivatsa, Makam-3, 31/165/30,000 B.E., PGDCA, Handsome, Communication Networking. Contractor. Phone : 044-222 35 422. Box No. 10123**

❋ Iyer, North Arcot, Vadama, Naidraba Kashyapa, Mrigaseera-3, 33/172/MA, DME, 10,250 Senior Corporal, IAF, New Delhi, Teetotaller, Clean habits, seeks employed/unemployed girl. Simple early marriage. Ph : 26194732. Box No. 10124

❋ Alliance invited for Two Sons Vadama, Iyer, Garga 1) Pooratadhi, Meenam, 1966, M.A. Doing Travel Business, Own House, Coimbatore. 2) Ayilyam 1969, ITI, Electrician, working in Abudhabi 21,000 Seeks brides. Phone : 2656 1144 Box No. 10125

❋ Kshatriya Raju, Chennai settled frequently traveling abroad Project Manager working with Premier IT firm 33/175 fair, broadminded, fun loving, from respectable family seeks alliance from working (preferably in IT) Hindu, Telugu & Tamil speaking widows without issues/unmarried, easy going, fun loving, good looking from same caste or other. Box No. 10126

❋ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Aayilyam, 1961, 5.11", M.A.B.L., Assistant Director, N.G.O. Chennai, Decent Salary, seeks alliance from Iyer girl below 38, working/not working. Subsect no bar. Contact : 044-24733741 Box No. 10127

❋ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், அக். 1969, 5.10", பி.காம்., தனியார் நெட்வொர்க்கிங் கம்பெனியில் மானேஜராக பணிபுரியும் (25,000/- மாத வருமானம்) வரனுக்கு பட்டதாரியான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10128

❋ Iyengar, Srivatsam, Sadhayam -4, B.A., 40/165, Travels Owner, 10,000 per month, Kalai no bar. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்கள், விதவை களும் விண்ணப்பிக்கலாம். simple marriage. Ph : 222 76450 (after 7 p.m. & sundays) Box No. 10129

❋ Iyer, Vathoola, Ashtasahasram, Thiruvadhirai, 29/182, B.Sc., GNIIT, doing MBA, Central Government, Section Officer, Chennai based, 15,000, seeks girl, preferably employed. Subsect no bar. 044-26390370 Box No. 10130

❋ Iyer, Vadamal, Srivastham, Poosam, B.Sc., 35/165 Own Business, Chennai seeks suitable graduate employed/unemployed girl. Subsect acceptable. Father Rt. LIC Officer, Ph : 2232 6061. Box No. 10131

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❊ குணமுள்ள இளந்தொழிலதிபர், வீடு வசதியுள்ளவர், 36, இந்து சைவப் பிள்ளை, குணமுள்ள பெண் தேவை. வேறு எதிர்பார்ப்பு கிடையாது. திருமணச் செலவு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். சூழ்நிலை காரணமாக மணமாகி பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். விருப்பமுள்ளவர்கள் அணுகுங்கள். விவாகரத்தானவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10133

❊ Father Saiva Mudaliar, Mother Brahmin 27/158/ Kettai working MNC Shipping Co., New Jersey Financial Analyst seeks girl either caste. Pure Veg. Ph : 044-26478876. Box No. 10134

❊ Vadama, Sandilya, Chithrai 4th 35/175 fair, handsome, Teetotaller with clean habits Ph.D.(USA) greencard holder employed USA willing to come back & settle down in India legal divorcee no issues seeks girl below 32 from same caste with good family background. economically weaker no bar, Graduate & above send horoscope, bio-data, full family details to Box No. 10135

❊ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், மகரம், 36, 5.11", +2 self supporting computer knowledge பேச இயலாதவர், நல்ல தோற்றம், மிக வசதியும் நல்ல வருமானமும் வீடு நிலபுலன்கள் உள்ளவர். கருணை மனம் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 04364-262404. பெட்டி எண் : 10136

❊ Smart Iyer, Aswini 2, Agasthya Gothram, 1971 Born, B.Sc., PGDCM, (MBA), 175 cms, Top Management North India, seeks smart Iyer graduate girl. Contact parents. email:perfamily@yahoo.com. Box No. 10137

❊ Smartha Desistha, Marathi Brahmin, Athreya, Uthiram, Graduate, Private Company, Rs. 4500/- Chennai Administrative Assistant, 34 years, 5.6", seeks preferably employed girl. Madhwa Desistha Acceptable. Box No. 10138

❊ Seek suitable alliance from decent family fair, slim, professionally qualified and Career Oriented girl below 25 years for Mudaliar 28/180 Pooradam, wheatish M.S. (USA) Software Engineer employed in USA. Respond with details to Box No. 10139 email:prk1936@vsnl.net

❊ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Aayilyam, 26, 175cm, well employed MNC, Bangalore seeks B.E., MCA, suitable bride. Reply with horoscope, family details to Box No. 10140

❊ **Vadama, Kousikam, Kettai, Padham -4, Age 28, D.C.E. (Site Engineer), Salary Rs. 6000/- Owning Flat at Adambakkam, seeking employed girl between 22 to 26. Contact No : 22446160/98412 99669 Box No. 10141**

❊ Vadakalai, Srivatsam, Bharani, 33, 5.10", B.Sc., Divisional Manager, Hyderabad seeks suitable girl. M.S. Krishnaswamy, Flat No. 42, Block II, Ist Floor, Bad Residency, Periar Road, Hasthinapuram, Chromepe Chennai - 600 064. Phone : 222 30185.

❊ Srivatsa, Iyer, Vadama, Hyderabad settled allianc for R.M. Krishna, age 41, Star Krithika Independer Own Medical Business R. Venkateshwaran, aged 3 Star Ashwini employed in Private Organisation Jayashanker age 35 star Purwashada/Executive in Pv Organisation Jt. Family Own house and settled i Hyderabad alliances from brides with good family fro middle class. Contact :T.V. Ramasubramaniam, 10-24 2/1, Vasanthapuri Colony, Malkajgiri, Hyderabad - 50 047. Phone : 040-27051189.

❊ Trichy Iyer, Vadamal, Naidruvakashyapam, Avittar 4, Suddha jadagam, 34/170, V. fair, B.E., Executiv Bhuvaneshwar, 15,000, seeks suitable bride, subse accepted, T.A. Balasubramanian, KV 41, Panampil Nagar, Kochi - 682 036. Ph : 0484-2322669.

❊ ஐயர், வடமாள், ஆயில்யம், ஹரிதம், 3 டிப்ளமோ, கெம்ப்ளாஸ்ட் நிரந்தரப் பணி Instrument Technician, Rs. 5000/- தகுந் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுக சம்மதம். எளிய திருமணம். எஸ். சகுந்தலா, 3 ராமன் நகர், மேட்டூர் அணை - 636 403. சேல போன் : 04298-231690.

❊ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப, அனுஷ 31, 5.5, டிசிஎ, சொந்த வீடு, சொந்தத் தொழி நல்ல வருமானம் பையனுக்கு 10,+2 படித் குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரி சம்மதம். ஃபோன் : 0423-2236706, 223065 இரா. சுப்பிரமணியம் 3/127, உபதலை - 64 202.

❊ Iyer, Vadamal, Kousikam, Moolam 4th padam, 2 5.8", B.Sc., Dip. in Systems Management, working Systems Manager at Bangalore, 50,000 p.m., seel good looking girl from a respectable family. Phone 04112-221053 S. Sethuraman, 49-G/2 Mettu Stree Kancheepuram - 631 501.

❊ வடகலை, (only) ஹரிதம், மகம் 29, பி. 5.5", சொந்த வேலை (Liason) 6000/- வரனுக் படித்த குணமுள்ள பெண் தேவை. விலாசம் P.R. ஜெகன்னாதன், P/24 ஸ்ரீ பச்சையம்மன் நக மிஞ்சூர் போஸ்ட், பொன்னேரி தாலுகா, திருவள்ளு மாவட்டம் - 601 203. ஃபோன் : 95-4119-23495

❊ Iyer, Ashtasahasra, Athreya, Swathi, 39/170, B.A Private Company, Legally divorced, withou encumbrance, seeks suitable bride. Subse acceptable. K. Ramalingam, 13/3, Sree Krupa, I Cro Street, West CIT Nagar, Chennai - 600 035.

❊ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Anusham, MB (IIM-B) B.Tech., (Honours), Senior Consultant, MN Bangalore, 5.7", slim, fair, seeks educated good-looki bride, Ready to Move to Bangalore. Need not have job or to be a professional. Send horoscope and Bi data to Professor Viswanathan, Apt. B-6, Piong

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/1/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Regency, 698/A, HAL 2nd Stage, Bangalore - 8. Phone : 080-5272269.

❈ **Iyer, Vadama, Athreya, Hastham, 39, 175, B.A., Self employed seeks good-looking girl from decent family. Subsects acceptable. Reply Manikanteswaran, Advocate 26, Second Avenue, Indira Nagar, Chennai - 20. Phone : 24412587.**

❈ தென்கலை, கௌசிகம், 31/165, அவிட்டம், பி.டெக்., தனியார், 6000, டிகிரி முடித்த குணமுள்ள, அழகிய இதே பிரிவு மணமகள் தேவை. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 103, வேளாண்மை நகர், ராஜகம்பீரம், திருமோகூர் அஞ்சல், மதுரை - 625 107.

❈ **Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Visakam, Shuddha Jathakam, 28/175, M.Sc., GNIIT, US employed, requires qualified homely, Iyer girl. Contact with horoscope, Mallikarjun, H-1/B-65, Shreerang Society, Thane (West) - 400 601. Tel : 25384075.**

❈ **Iyer, Vadamal, Bachelor, Chandilyam, Avittam, 46/ 5.8"/10,000 fair, young Private seeks girl subsect acceptable. gr_krish@rediffmail.com G. Ramakrishnan, "Lakshmi Nivas" 1A/28 4th Street, Zackaria Colony, Choolaimedu, Chennai - 600 094.**

❈ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 34/ 6.2" **Diploma Civil Engineering - Dealer Hawlett Packard Computer Peripherals** மாத வருமானம் ரூபாய் முப்பதாயிரம், கார், வீடு உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. **N.V. Ramamoorthy, 22-114, Radhakrishna nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Tel :040-27241635.**

❈ **Iyer, Srivatsa, Vadamal, Sadhayam, 34/5.11", Diploma Electronics, Own Business, Own House, Only son, seeks homely graduate girl. Contact : P.S. Narayanan, No. 2, 7th Cross Atmananda Colony, Sultanpalaya, R.T. Nagar, Bangalore - 32. Phone : 080-3639569.**

❈ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Pooram, 29 years, (B.Sc.,) 5.9", fair, Programmer in MNC Chennai, salary Rs. 20,000/- seeking suitable bride upto 25 years. Contact Mrs. Girija, 32, New Colony Ist Street, Adambakkam, Chennai - 600 088. Ph : 22553119.**

❈ **Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Swathi 35/172cms, DEE, Service Engineer Rs. 6000/- seeks employed girl. Contact : R.N. Chithra, 172 Vth Main Road, Sri Ayyappa Nagar, Chennai - 600 111. Phone : 24871271/ 24791249.**

❈ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், 27/5.1(டி.எம்.ஈ., 5000, தனியார் பணி, சொந்த வீடுள் பையனுக்கு, நன்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லு பெண் தேவை. போன் : 044-22394970. I **Gurumurthy, 7/3, Thirumurugan Street, Aadhi Naga Tambaram East, Chennai - 600 059.**

❈ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Moolam, 25/5.8", MC GNIIT, MNC, 25,000/- Vocalist boy seeks educate girl. Ph : (044) 22520147. K. Sivaraman, 15/19 Parvat Avenue, Ist Street, Sakthi Nagar, Porur, Chennai - 6(116.**

❈ **Thengalai, Bharadwaj, Visakam, 30/183/8000 B.S (MBA) Executive in Ltd., Co., seeks suitable girl kal no bar. Contact : N. Parthasarathy, New No. 5, Nor Avenue, Korattur, Chennai - 600 080.**

❈ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், சௌனகம், அஸ்வின வயது 30, **B.Sc., DCA,** மாத வருமானம் 600 அரசு சார்ந்த பணி பையனுக்கு மணமகள் தேவை வரதட்சிணை தேவையில்லை. வி. மதுரம், பிளா 51, 5வது தெரு, பாலாஜி நகர், ஆதம்பாக்க சென்னை - 600 088. ஃபோன் (044) 2253303

❈ வடமாள், கௌசிகம், 37, புனர்பூசம், தனியா பி.காம்., 6500 பெற்றோர் ஓய்வூதியம், இட கண் மட்டும் செயற்கை. தகுந்த ஏராளவு ஊ முற்றவராக இருந்தாலும் பிறர் உதவியை நாட பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வேம்பு, 9.5வ மெயின் ரோடு, விஜயநகர், சென்னை - 42. போ : 044-2244 1719.

❈ **Thengalai, Vadhulam, Sadayam, 33/170cms, B.S PGD Plastic Technology, Senior Executive, reput firm, Own Flat, seeks graduate, employed brid Seshadri, 18A, III Cross Street, A.G.S. Colon Kannappa Nagar, Kottivakkam, Chennai - 41.**

❈ **Madhwa Desistha, Marathi, Bharadwaja, Vishaka 35/168/Post-graduate LIC, Thanjavur with five di salary seeks suitable alliance. Reply with pho (Returnable) V. Padma, 15, Andal Nagar, Reddypalay Road, Thanjavur. Phone :04362-223019.**

❈ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம் 3 172 செ.மீ., 8,000 **D.T.E.D.** இடைநிலை (ஆ ஆசிரியருக்கு தகுந்த ஏழை மணமகள் தேவ உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம் போ மானது. டி.ஆர். இராஜாமணி, தத்தங்கு அக்ரஹாரம், மங்கைநல்லூர் பஜார் (போஸ் மயிலாடுதுறை தாலுகா - 609 404.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

ன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை ட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் யெவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் ிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் விகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், ாழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, ங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் ாள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

ி ஸ்ரீ சர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்) A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd., சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரி
டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்
பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செ
முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், சித்திரை-3, 12.10.1969, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 10,000, மெடிகல் ஷாப் உரிமையாளருக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **V. Subaramanean, Plot No. PP 11, AG's Colony Phase III, Mugalivakkam, Porur, Chennai - 116. Phone : 22521381**

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம், 30, 5.5", தனியார், 7000, (எம்.காம்)., தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள/ இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. **Venkata Raman, 82, Veeraperumal Koil Street, Mylapore, Chennai - 4. Ph: 2467 1261 (after 6 p.m.)**

⁜ பிராமின், வடமாள், சகோதரர்கள் 28/25 **DEE/ DME 165/164** தனியார் **6000/- / 6,000/-** நல்ல தோற்றம் நல்ல பழக்கமுடைய ஓரளவு நல்ல வசதியான அண்ணன் தம்பிக்கு ஏற்ற மணமகள்கள் தேவை. முகவரி : எம். சந்தானம், 38, வரதாமுத்தியப்பன் தெரு, சென்னை - 600 001.

⁜ **Wanted Good-looking Cultured homely girl for Iyer, (Vadamal), Handsome Boy, ITES, 31 years, 5.7", Naidrupa Kasyapa, Visakam, Working Private Reputed Company Nagpur. Apply with horoscope, Bio-data to V. Nagarajan, No. 3, Mama Road, Dharampeth, Nagpur - 440 010. Ph : 0712-2520634.**

⁜ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்ய, உத்திராடம், 34, 165 செ.மீ., எம்.ஏ.எம்.ஃபில்., பி.எச்.டி., தனியார் நிறுவனம், மாதம் ரூ. 15,000/- தகுந்த பணியிலுள்ள/பணியில் இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S. கௌரி, B 2/10, பாகலூர் ஹட்கோ, ஓசூர் - 635 109. போன்: 04344-247152.

⁜ **Iyengar, Vadakalai, Srivathsa, Chithira (2), 46, employed in Ltd., Co., Rs. 7500/- seeks suitable girl. Subsect acceptable. Contact : R. Padma, Subhiksha Flats, Old No. 75, New No. 30, Rajendra Prasad Road, Flat S3, Second Floor, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 222 37 111.**

⁜ **Tamil Iyer, Vadamal, Aayilyam, 34, MCA, 5.8", fair, Software Engineer in Kochi, Rs. 12,500p.m. Subsect no bar. Horoscope photo to R. Ramasubramoney, 43/1419, St. Benedict's Road, Kochi - 682 018. Phone : 0484-2392854.**

⁜ **Tamil, Senguntha Mudaliar Boy, Siva, Hastham, 31/175cms, B.Sc., Business 50,000/-p.m, Own Banglow, well settled family seeks any degree, decent family back ground, good culture, Tall bride, caste no bar. S.N. Shanmughasundaram, C/o. S. Natesan & Sons, Big Bazar, Calicut - 673 001. (0495-2353589)**

⁜ **Iyer, Vadamal, Koundanya, Swathi IIIrd, 5.7", 19.8.1969, BA, DCM, Rs. 15,000/- Public Ltd Concern Chennai. Own Flat seeks graduate employ unemployed girl. Subsect no bar. K.V. Sundar 'Radiant Ramya', G-2, Ground Floor, No. 69, So jeganatha Nagar, 2nd Main Road, Villivakkam, Che - 600 049. Phone : 26181839.**

⁜ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 180செ.மீ., **M.B.A., 12,000+perks Colgate Palmo** குணமுள்ள வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள ப தாரிப் பெண் தேவை. ஜே. ரமணன், 2 அஸ்வினி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 15/8 காந்தி ரோ ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006. 0431-2437

⁜ ஐயர், கௌண்டின்யம், பூசம், 29/5.6", எ வது படித்த மாத வருமானம் 2000, சுய தொ துள்ள, வசதியான குடும்பத்துப் பையனுக்கு, ப வேலைக்குப் போக விருப்பமுள்ள எளிமைய குடும்பத்துப் பெண் தேவை. **No expectations. Ramaswamy, 14, Saikrupa, Lingarajapuram, Banga - 84. Ph : 5464162.**

⁜ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousika, Aswini 160/B.Com., Owns Publication, 10,000 seeks suit bride. Contact: Kothandaraman, 9, Thirugna sambandhar Street, Chennai - 63. Ph : 22391524**

மணமகன் தேவை

⁜ **Wanted decently employed Telugu/Tamil/Kan Brahmin Boy for Telugu Mulakanadu girl, Harith Aaslesha, 30/165cm/M.Sc., B.Ed., Rs. 6000 Teacher, Reputed School, Chennai. Subsect no Box No. 28301**

⁜ **Well settled understanding widower/Divo Iyer/Iyengar grooms between 32 to 36 grad Permanent employed for Innocent Legal Divo girl Iyer, Vadamal, Koundanya, Rohini III, fair, 28/5' girl 5½ years. B.A. DCP, employed in Private Co Chennai. Send Bio-data and horoscope to Bo 28302**

⁜ **Iyer, Vadamal, Haritha, Thiruvonam empl USA Citizen 163/ Born 9.12.1964, legal divorc encumberances, very fair, seeks grooms, subsec bar. Reply to Box No. 28303**

⁜ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Krithigai-I, Nove 1973 Born, BE(ECE) presently as Man Nationalised Bank, Chennai seeks only professi qualified groom Born After 1968. Subsect no ba No. 28306**

⁜ **Iyengar, Athreya, Vadakalai, Visakam-4, 22/ Brought up/graduated in US/Brilliant seeks su Green Card Holder boy in US. e ID:unsimhan2004@yahoo.com Tel: 001-713-551 Box No. 28307**

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்புவோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

❋ Iyer, Tanjore, Vadama, Srivastha, Ayilyam III, 1978, 5.3, M.C.A., fair, looking employed girl seeks qualified employed boy from decent family. Contact Tel No. 0435-2401328 Box No. 28308

❋ Madhwa Kannada, Srivatsa, Anusham, fair complexioned 27/5.2"/(M.Sc.,) Psychology, Computer Literate, employed, domestically trained seeks suitable bridegroom with same sect. Reply with horoscope to Box No. 28309

❋ Iyer, Vadama, Vadoolam, Avittam, B.Sc., MCA, 28/160, employed girl having Renal Problem seeks Caring broadminded well settled life partner. Respond to Box No. 28310

❋ Madhwa Kannada, Gowthama, Visagam 3rd padam, M.A., 1976, 5.3", fair girl employed Matric School seeks employed groom. Contact : Ph No. 04112-238587 Box No. 28311

❋ Vadama, Iyer, Good-looking only daughter B.Com., Excellent Computer knowledge, working as Export Officer (Private) 23/5.4"/Pooram/Kousikam, No Dosham. Subsect no bar. Reply to Box No. 28312

❋ Iyer, Tanjore Vadamal girl, Naithrupa Kasyapa Gothram, Chitrai, January 1974, 5.3", B.Com., AICWA & Computer Literate, Executive in Pharma MNC Mumbai. Preference for Mumbai/Abroad boys. Ph : 022-55997060 e-mail:ssg48@rediffmail.com Box No. 28313

❋ Vadama, Vadhoola, Poorattathi 30 slim, beautiful employed Engineer, Kerala issueless legal divorcee short lived marriage seeks alliance from home loving well employed groom. Send horoscope bio-data family details to Box No. 28314

❋ Balija Naidu, Janakala 22/5 feet, B.Com., with computer knowledge Moolam 3rd padam, seeks suitable graduate employed groom. Contact Ph : 237 66 244 Box No. 28315

❋ Madhwa Kannada, Koundinya, Uthiradam, 30/5.2" M.Com., Insurance employed fair, slim, pretty girl seeks well employed groom. Phone : 044-23810924 Box No. 28316

❋ Iyer, Vadama, Srivastha, Thiruvonam, 42/5.4", Central Govt. employee, transferable job, seeks suitable bridegroom above 45. Phone : 222 42631. Contact Box No. 28317

❋ Kousigam, Vadamal, Pooradam, 32, 5.2", M.Com., fair, working at Chennai (First marriage held invalid by court - unconsumated marriage) seeks suitable alliance. age below 38. Simple and early marriage. B[...] No. 28318

❋ தஞ்சை மாவட்ட சைவப் பிள்ளை, 2[...] வயது, 5.1", 9-ம் வகுப்பு, தெய்வ பக்தி மிகுந்[...] குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண், மறுமண[...] குழந்தைகள் இல்லை. 13 வயதில் மணமா[...] ஒப்பாமல் ஒரு வாரத்திலேயே பஞ்சாயத்தா[...] முன்னிலையில் ஸ்டாம்பு பேப்பரில் கையெழு[...] திட்டுப் பிரிந்தனர். வேலையோ/சொந்த[...] தொழிலோ பார்க்கும் 35 வயதுக்குட்பட்[...] எந்தவித கெட்டப் பழக்கங்களும் இல்லா[...] நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. சை[...] முதலியார், உடையார், தமிழ் நாயுடு, மனை[...] விவை இழந்தவர்/விவாகரத்து ஆனவ[...] சம்மதம். இடைத்தரகர்கள் தவிர்க்கவும். வி[...] ரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்[...] எண் : 28319

❋ Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Krithigai, 2[...] 155cm, B.A., PGDCA, seeks well employed groo[...] below 30. Contact : K. V. Lakshmi 24765021. B[...] No. 28320

❋ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Moolam III Padam, Guru, Chevvai, Raghu in Seventh Place, ve[...] fair, 23/5.3" B.A. (Sociology) with Comput[...] knowledge employed in Private firm seeks w[...] employed groom below 30 years. Subsect acceptab[...] Contact : 044-24854334. Box No. 28321

❋ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Uthradam, B.Co[...] ACA, 33, 168 cms, very fair, Pleasing Software Chenn[...] good salary seeks qualified, well settled, bridegroo[...] India Abroad, early marriage. Send horoscope to B[...] No. 28322

❋ Beautiful, slim, accomplished well to do Brahm[...] Vadamal, Widow Lady 34, 157cm, Haritha, Ke[...] having four year son seeks groom good family, a[...] 42 and below having atleast 10,000/- Monthly Inco[...] Brahmin subcaste acceptable. BoxNo. 28323

❋ Vadama, Nythrupakashyapa, Revathi II, Sud[...] Jadagam, 24/160, PG/JNU good-looking, only c[...] seeks handsome professional groom employe[...] India only. Send details to em[...] balasundaram6@yahoo.co.in Box No. 28324

❋ Iyer, Bharadwaj Gothram, Brahasaran[...] Anusham, 24, 170cm, B.Com., Plus Computer, S[...]

ll placed professional groom. Ph : 022-25872619 x No. 28325

சோழிய வெள்ளாளர், மிருகசீரிஷம், 27/160. .எஸ்ஸி., மாநிறம், 12,000/- செக்ஷன் ஆபீஸ s ஹைதராபாத்தில் மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள ண்ணிற்கு எந்த சமமான ஜாதியிலிருந்தும் தராபாத்திலேயே வேலை செய்யும் அல்லது ங்கு மாற்றலாகிச் செல்லக்கூடிய மணமகன் வை. 044-26380006 பெட்டி எண் : 28326

Telugu Brahmin girl, Koundinya, Hasta, Bank nployee 33/160 Widow with five year daughter eks any South Brahmin graduate below forty rning 10,000 monthly. Apply with horoscope to Box . 28327

Tamil, Iyer, Vadamal, Gargi, Poosam-1, 23/5.4" B.E., CE), working in MNC, Chennai, Mars & Saturn in 12th ce requires professionally qualified and well ployed Boy around 28 years. Contact : 044-17614 Box No. 28329

Telugu Brahmin, Mulakanadu, Kasyapa, Aswini, 30/ , Graduate (BBM), NIIT, Multimedia Professional eks alliance from Telugu/Tamil Grooms, well alified, decently employed. Subsect no bar. Ph : 12 71921 Box No. 28330

Vaniya Chettiar, 23/160/MBA, well trained Computer, slim, fair, homely girl from well ttled family seeks suitable groom with ucation and status, employed or from siness family. Apply Box No. 28331

❊ Father Nellai Saiva Pillai, Mother Thondai Mandala Saiva Mudaliar, Thiruvonam 3rd padham, 22, 158cm, very fair, M.Sc., studying B.Ed., PGDCA girl seeks well settled MBBS, MBA, MCA, BE, Professionally qualified, well employed groom with clean habits from respectable family both castes can apply. Box No. 28332

❊ Decently employed Boy around 30, for well to do girl 27, Maheeram, Koundinya, Kerala Vadamal, Pre-Degree with Computer Diploma willing as Housewife only. Decent Marriage offered. V. Balasubramaniam, Flat 401, Golden Enclave, 50-50-27/1 Visakhapatnam - 530 013. Tel : 2538945.

❊ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 26, 5.5", பரணி, மேஷம், M.A., B.Ed., M.B.A., அழகான மணமகளுக்கு 32 வயதிற்குட்பட்ட அரசு B.E., M.B.A., M.C.A., M.Tech., படித்து வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. R. Srinivasan, B-9, Shakuntala Building, Cheda Cross Road, Dombivli - 421 201. Phone : 0251-2442992.

❊ முதலியார் (தொண்டைமண்டல சைவம்) ஆலங்காட்டார் கோத்திரம், 26/160/ பி.எ., சித்திரை, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பி. தியாகராஜன், 15/6, கங்கப்பா தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26. (போன்:2376 2263)

❊ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், அஸ்தம், 03.09.1970, மாநிறம், 153, B.Sc., DCS சுய தொழில், பெண்ணிற்கு படித்த நிரந்தர வேலை/ சுயதொழில், 37 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. கே. நாகராஜன், 56/6 சௌந்தர்ய காலனி, அண்ணா நகர் மேற்கு விரிவாக்கம், சென்னை - 101. ஃபோன் : 26155394.

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



மஞ்சுளா - பரமேசுவரன்

எனது மூத்த மகனுக்கு ஒரு நல்ல வரன் கிடைக்க உதவி செய்த மங்கையர் மலருக்கு என்றென்றும் நன்றிக் கடன் பட்டிருக்கிறேன். நான் கொடுத்த விளம்பரம் ஏப்ரல் 2003 இதழில் வெளியானது. தபால் மூலம் நிறைய கடிதங்கள் வந்தாலும், தொலைபேசி மூலம் அறிமுகமாகி வந்த ஒரு வரன், எங்களுக்கு உடனே பிடித்துப் போக, நிச்சயதார்த்தம் சீக்கிரமே செய்து, திருமணம் 18.6.2003 அன்று சென்னையில் விமரிசையாக நடந்தேறியது. இதேபோல் என்னுடைய இரண்டாவது மகனுக்கும் சிறந்த வரன் கிடைக்க வேண்டும் என்று விரும்பி திருமண மலர் விளம்பரத்தை இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.



பி.கோபாலகிருஷ்ணன்
நங்கநல்லூர்,
சென்னை - 61

மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! இதுபோல் நீங்களும் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :
மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பர செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்ல; மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையி பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்க அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய் கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 09

❊ **Nellai, Saiva Pillai, Sadayam, 28, 166 cm, M.A., PGDCA, fair, Good-looking girl seeks professionally qualified, well employed grooms below 33 years. Subsects acceptable. Ph : 044-24873604. G.B. Subramaniam, No. 11/14 Nerkundram Road, Stage II Ext. Chinmaya Nagar, Chennai - 92.**

❊ **Brahacharnam, Athreya, Krithigai(3), Medium complexion, Rahu (8th) 26/165/MCA/MNC, Bangalore, 3 lacks p.a. seeks BE/ME/MCA/MBA well employed. Contact : Mrs. L. Rathnam, 26a/47 Thillai Nagar, L. Kallipatti, Gobichettipalayam - 638 452. Ph : 04285-241494. email:l.chandra@indiatimes.com**

❊ **Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Tiruvadhirai, 35/ B.Com., Govt. employed, Innocent, legal issueless divorcee, seeks suitable alliance from tamil Iyer boys. Contact with horoscope, Rajaraman, 62-B/24, Brindavan Society, Thane(W), Ph : 25303068.**

❊ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, 23, 165 செ.மீ., பி.பி.ஏ., அரசு, வங்கி/பொதுத் துறை (எம்.என்.சி.) நிரந்தரப் பணியிலுள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. க. முத்தையா, "ஸ்ரீ உலகாண்ட ஈஸ்வரி நிலையம்', 32, வைத்திய லிங்கபுரம், கூத்தப்பாக்கம், கடலூர் - 607 002.

❊ சோழிய வெள்ளாளர், 29, 5.3" ஆயில்யம்-4, **B.Sc., B.Ed., Hindi M.A., DCA** படித்த பெண்ணிற்கு பட்டப் படிப்பு படித்த அரசு/தனியார் நிரந்தர பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு. வை. ஜெகதீசன், 94/69ஏ, ஹீபர் ரோடு, பீமநகர், திருச்சி. ☏போன்: 0431-2411292.

❊ இந்து யாதவர், பூரட்டாதி -1, 21/5.5" 10வது படித்த சிவப்பான பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலிருக் கும் தகுந்த மணமகன் தேவை. எஸ். அண்ணா மலை, 4/173 நெடுஞ்செழியன் தெரு, கள்ளியம் மன் நகர், பொழிச்சலூர், சென்னை - 74.

❊ **Vadamal, Iyer, Bharadwajam, Punarpoosam 4th padam, Kataka Rasi, 24 years, 5.5", Studying MS in USA, good-looking girl seeks suitable post-graduate below 30 years well employed bride grooms in USA. Subsect no bar. Contact : 080-6891711 V. Ramachandran, 150, Sixth Block, BSK 3rd Stage, 3rd Phase, Bangalore - 560 085.**

❊ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராடம், தனுசு ராசி, 24 வயது, 150 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/பொதுத் துறை, எம்.என்.சி. பணியில் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. 04362-243837 புரொபஸர். ஜி. கல்யாணசுந்தரம், 5, மீனாக்ஷி இல்லம், ரெத்தினம் தெரு, ஈஸ்வரி நகர், தஞ்சாவூர் - 613 00

❊ **Madhwa, Kannada, Balaganadu, Bharadwaja pada Moolam, 39, M.Sc., B.Ed., girl seeks, educated, employed groom, same sect, R. Govin 7/247B, 7th Cross St., Anna Nagar, Kulitalai - 639 Ph No. 04323-223909.**

❊ **Iyer, Vadama, Athreya, Pooram, 35/157, Teacher/12,000 seeks suitable boy, early marri 044-24401492, Nagarajasharma, 14, Chitraku Street, Tiruvanmiyur, Chennai - 600 041 for de view ID M 137948 in tamilmatrimony.com**

❊ ஐயர், வாத்திமாள், ஹெரபமன்ய, கிருத்தி வயது 25, 154 செ.மீ., **BBA, PGDHRM** ப பெண்ணிற்கு, 30 வயதுக்குட்பட்ட தகுந்த ம தேவை. B. குப்புசாமி, சி 30, வ.உ.சி. சா வட்டம்-2, நெய்வேலி - 607 801. ☏பே :04142-251403.

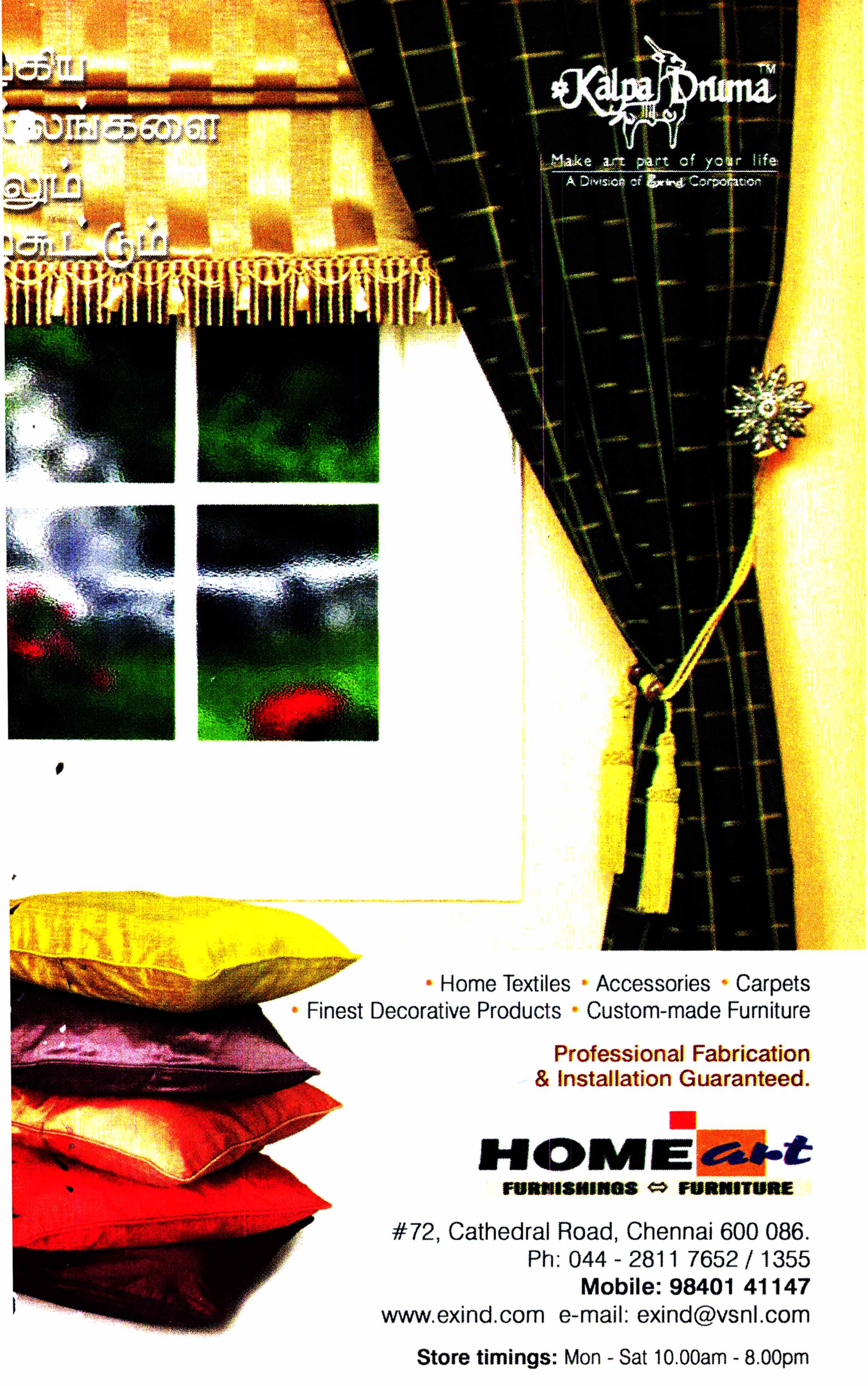
❊ **Alliance for Tamil, Iyer girl, Brahacharan Bharadwaja, Pooram, 26/155/B.Com., M.A., M. (Hindi) Contact : Krishnamoorthy, 23-7-46B, Street, Satyanarayanapuram, Vijayawada. 08 2538108.**

❊ **Tamil, Iyer girl 43, Central Govt. Lost two Fin in Right Hand in Fire Accident seeks emplo Brahmin bachelor/Widower upto 48. T. Subramanian, 83, GFA Bhaskar Colony, Chennai (Ph : 2376 0394)**

மணமகன் மணமக
தேவை

❊ முதலியார் 1) பி.எல்., 28, 5.2" சதயம், வ பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு சென்னையில் ந பணியிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. 2) பி. 32, 5.9' உத்திரம், 3ம் பாதம், தனியார் நிறு பையனுக்கு சென்னையில் பணியிலுள்ள த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 30901

❊ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Haritham, Boy seek well educated Bride/Bridegroom 1) Boy 29/175cms, MCA/V. fair, Programmer An working NewYork (USA). 2) Girl 22/170cms, V. fair, Anusham, Home-loving, Decent Marr Apply with family details and Horoscope to M Vijayalakshmi, 303, IInd Floor, IIIrd Block, 'SUR PR Apartments, Ganapathy, Coimbatore - 641 Ph : 0422-2530832.**


Kalpa Druma™
Make art part of your life
A Division of Exind Corporation
• Home Textiles • Accessories • Carpets
• Finest Decorative Products • Custom-made Furniture
Professional Fabrication
& Installation Guaranteed.
HOME art
FURNISHINGS ⇔ FURNITURE
#72, Cathedral Road, Chennai 600 086.
Ph: 044 - 2811 7652 / 1355
Mobile: 98401 41147
www.exind.com e-mail: exind@vsnl.com
Store timings: Mon - Sat 10.00am - 8.00pm



Mudra South Prestige 5551.03.T

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka